

# **“Poistetaan tämmöset turhat höpönlöpöt ja kohdataan elämä suoraan”**

Joogan henkisyys ja rajankäynti traditioon suomalaisten joogaohjaajien käsityksissä

Mea Sinersaari  
Yleisen käytännöllisen teologian tutkielma  
Toukokuu 2020

<b>HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET</b>		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion <b>Teologinen tiedekunta</b>		Laitos – Institution <b>Käytännöllinen teologia</b>
Tekijä – Författare <b>Mea Nineca Catharina Sinersaari</b>		
Työn nimi – Arbetets titel <b>“Poistetaan tämmöset turhat höpölöpöt ja kohdataan elämä suoraan”. Joogan henkisyys ja rajankäynti traditioon suomalaisten joogaopettajien käsityksissä</b>		
Oppiaine – Läroämne <b>Yleinen käytännöllinen teologia</b>		
Työn laji – Arbetets art <b>Maisterintutkielma</b>	Aika – Datum <b>11.5.2020</b>	Sivumäärä – Sidoantal <b>55+2</b>
Tiivistelmä – Referat <p>Tämän tutkielman tavoitteena on tarkastella modernin asentojoogan eri muotoja edustavien joogaopettajien ja joogaopettajankouluttajien käsityksiä joogan henkisyydestä. Tutkin sitä, millaisia käsityksiä joogaopettajilla on joogan henkisyydestä ja hengellisyydestä, ja miten ne näkyvät joogaopettajien käsityksissä siitä, mitä jooga on ja mikä on harjoituksen laajempi merkitys ja tarkoitus. Lisäksi kysyn, millaista rajankäyntiä joogaopettajat tekevät käsityksissään joogasta henkisen ja uskonnollisen sekä tradition ja subjektiivisen merkityksen korostamisen välillä.</p> <p>Tutkielman aineistona on viisi 1–1,5 tunnin mittaista haastattelua suomalaisilta joogaopettajilta ja opettajankouluttajilta. Koska tarkoitukseni on luoda yleiskuvaa nykyaikaisen suomalaisen joogan henkisyydestä, pyrin valitsemaan haastateltavani eri taustoista ja joogan muodoista. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Tutkielmatyössäni etenen aineistolähtöisesti. Litteroitujen haastattelujen analysointiin käytän fenomenografista tutkimusotetta, jonka tavoitteena on tuoda esiin käsitysten variaatio.</p> <p>Fenomenografisen analyysin tuloksena on kolme joogan henkisyyden käsityskategoriaa: tasapaino ja hyvinvointi, tietoisuus ja mielenhallinta sekä yhteys ja muodonmuutos. Nämä kategoriat kuvaavat kolmea erilaista aineistossa näkyvää tapaa ymmärtää joogan henkisyys. Haastateltavat suhtautuvat traditioon kolmella tavalla: positiivisesti, kriittisesti ja ristiriitaisesti. Aineistossa korostuu erityisesti ristiriitainen näkemys, joka ilmenee rajankäyntinä tradition ja subjektiivisen vapauden arvostamisen välillä. Haastateltavat kuvaavat joogaa sekulaariksi harrastukseksi ja heidän suhteensa uskontoon on neutraali tai etäännyttävä. Heidän käsityksissään joogan henkisyydestä korostuu henkilökohtaisen, kokemuksellisen ja kehollisen merkitys. Vaikka haastateltavat korostavat joogan tradition tärkeyttä, tärkeämmäksi nousee silti suhde omaan kokemukseen ja sisäiseen auktoriteettiin.</p>		
Avainsanat – Nyckelord <b>Jooga, henkisyys, traditio</b>		
Säilytyspaikka – Förvaringställe <b>Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampuksen kirjasto, Teologia</b>		
Muita tietoja		

# Sisällysluettelo

1. Tutkielman tausta .....	4
1.1 Aluksi .....	4
1.2 Moderni asentojooga .....	5
1.3 Modernin joogan muotoja ja vaikutteita .....	7
1.3.1 Patanjali ja Krishnamacharyan jooga .....	7
1.3.2 New Age ja uushenkisyys .....	9
1.4 Jooga Suomessa .....	11
1.5 Aiempi tutkimus .....	12
2. Tutkimustehtävä, lähdeaineisto ja tutkimusmenetelmät .....	15
2.1 Tutkimuskysymykset .....	15
2.2 Lähteet .....	16
2.3 Tutkimuksen toteuttaminen .....	17
3. Joogaopettajien käsitykset joogan henkisydestä .....	21
3.1 Mitä jooga on? .....	21
3.2 Hyvinvointi ja tasapaino .....	26
3.3 Mielenhallinta ja tietoisuus .....	29
3.4 Yhteys ja muodonmuutos .....	32
4. Rajankäyntiä tradition ja yksilöllisyyden välillä .....	37
4.1 Traditio ja valta .....	37
4.2 Vapaus ja subjektiivisen sakralisaatio .....	44
5. Johtopäätökset .....	51
6. Lähteet ja kirjallisuus .....	53
6.1 Ensisijaiset lähteet .....	53
6.2 Toissijaiset lähteet .....	53
6.3 Kirjallisuus .....	53
Liitteet .....	56
Liite 1 .....	56
Liite 2 .....	57

# 1. Tutkielman tausta

## 1.1 Aluksi

Joogaajien harjoitukseensa liittämiä merkityksiä on tutkittu jonkin verran eri joogamuotojen parissa. Itsekin joogaajana ja joogan ohjaajana olen kuullut lukemattomia kertoja, kuinka joogasta on sanottu sen olevan “enemmän kuin liikuntaa”. Tutkielmani lähti kiinnostuksesta sitä ajatusta kohtaan, mitä tämä “enemmän” on. Tämä muotoutui kysymykseksi siitä, mitä joogan henkisyys on, tai tarkemmin, millaisia käsityksiä joogaopettajilla on siitä.

Moderni jooga on kokonaisuudessaan syntynyt lännen ja Intian vuorovaikutuksen tuloksena. Tälläkin hetkellä modernin asentojoogan sisällä on käynnissä murros, jossa vanhoja koulukuntia ja käsityksiä kyseenalaistetaan, ja monet opettajat ja tyylit ovat irtautuneet niistä.

Tutkielmatyöni lähti oletuksesta, että joogaopettajat rakentavat käsityksiään joogasta, sen henkisyydestä ja traditiosta monimuotoisessa kentässä, johon voivat vaikuttaa esimerkiksi joogan historia ja filosofia (sekä tutkimuksen että joogasuuntausten omien käsitysten näkökulmista), uushenkisyys ja New Age sekä oma tausta perinteisesti luterilaisessa Suomessa. Halusin saada selville, millaisia käsityksiä joogaopettajilla on joogan henkisyydestä ja joogaharjoituksen merkityksestä ja ymmärtää tarkemmin, miten nämä käsitykset rakentuvat.

Joogan tutkimus on keskittynyt perinteisiin joogan muotoihin ja koulukuntiin, Suomessa erityisesti astangajoogaan. Myös muiden, muihin joogasuuntauksiin kuuluvien ja koulukuntien ulkopuolella vaikuttavien opettajien käsityksiä on kiinnostavaa ja tärkeää tutkia, sillä jooga on yhä kasvava harrastus, joka on yhä enemmän esillä myös kulttuurissa ja mediassa. Tutkimalla eri taustoista tulevien joogan harrastajien näkemyksiä voidaan luoda yleiskuvaa siitä, miten joogan merkitys ja sen henkisyys harrastajien parissa ymmärretään ja millaista variaatiota käsityksissä esiintyy.

Tässä tutkielmassa olen tarkastellut suomalaisten joogaohjaajien kouluttajien käsityksiä joogan henkisyydestä. Aluksi käyn läpi tutkielman aiheen taustaa. Ymmärtääkseen joogaa sellaisena, kuin sitä nyky-Suomessa harjoitetaan, on tärkeää ymmärtää modernin asentojoogan käsitettä ja sen taustalla olevaa joogan historian tutkimusta. Seuraavaksi käyn läpi tutkielman kannalta erityisen tärkeitä modernin joogan muotoja ja vaikutteita: Patanjalin joogasutrat ja sen filosofiaan tukeutuva Krishnamacharya, jota kutsutaan modernin joogan isäksi. Modernin joogan taustalla ovat merkittävänä vaikutteina myös New Age ja

uushenkisyys. Luvussa 1.4 on lyhyt katsaus joogan historiaan Suomessa. Lopuksi esittelen tutkielman kannalta tärkeän aiemman tutkimuksen aiheesta.

## **1.2 Moderni asentojooga**

Nykyisessä arkikielessä sanalla “jooga” tarkoitetaan usein liikuntamuotoa, jossa keholla tehdään erilaisia asentoja, asanoita. Näihin fyysisiin liikkeisiin yhdistetään hengitysharjoitteita. Nykyään yhä useammin ja useammin sanasta tulee myös mieleen sitä varten markkinoidut tuotteet: Joogatrikoot, -matot ja muut tarvikkeet. Tämä ei kuitenkaan ole mitenkään yksiselitteinen tapa määritellä jooga. Käsityksiä siitä, mitä jooga on ja miten se on syntynyt, on monia ja syyt niiden takana moninaisia, esimerkiksi uskonnollisia ja poliittisia. Kaikilla näillä käsityksillä on tietyt juuret. Tämän tutkielman aluksi on hyödyllistä käsitellä joogaa ensin historiallisena ilmiönä.

Joogatutkija Matti Rautaniemi jakaa joogan ilmiönä kahteen, moderniin ja esimoderniin joogaan. Joogalla hän tarkoittaa “Intian uskontojen keskuudessa kehittyneitä menetelmiä, joiden avulla on tavoiteltu esimerkiksi tietoa todellisuuden perimmäisestä olemuksesta, vapautumista jälleensyntymien kiertokulusta ja maagisia voimia.” Esimodernin joogan menetelmien juuret ovat Intian uskontojen *dharmisessa* maailmankuvassa. (Rautaniemi 2020, 17–18.) Tästä esimodernista joogasta, yhdessä monien muiden vaikutteiden kanssa, kehittyi jotain, mitä kutsutaan moderniksi joogaksi.

Vaikka asennot eli asanat ovat modernissa joogassa lähes koko harjoitusta määrittelevä tekijä, näin ei ole aina ollut. Vielä 1800-luvun lopulla, kun joogaperinteen uudelleensyntymä alkoi, asanaa pidettiin epäsovinnaisena harjoittamisen muotona. (Singleton 2010, 4). 1900-luvun alussa joogan asanaharjoitus muotoutui nykyisenkaltaiseen muotoonsa tarpeesta luoda itsenäistymismieliselle Intialle länsimaiseen voimisteluun verrannollinen liikunnallinen perinne. (Singleton 2010, 9–10.)

Elisabeth de Michelis jakaa vielä modernin joogan kahteen alakategoriaan: Tunnustukselliseen ja psykosomaattiseen joogaan (De Michelis 2005, 188, Rautaniemi 2020, 18). Tunnustuksellisille modernin joogan muodoille on tyypillistä uskonnollinen maailmankuva ja elämäntapa, joka nojaa voimakkaasti koulukunnan sisäisiin auktoriteetteihin ja sääntöihin (De Michelis 2005, 188–189). Tämän tutkielman kannalta olennaisempi on de Michelisin psykosomaattisen joogan kategoria. Psykosomaattinen joogan painopiste on tietyissä tekniikoissa ja niiden harjoittamisessa (Rautaniemi 2020, 18). Se painottaa harjoituksen ja itsetutkiskelun kautta kerrytettyä tietoa yli opin ja auktoriteettien. Tämän kokemukseräisen tiedonhankinnan merkityksen juuret ovat New Agessa ja uushenkisyydessä.

(De Michelis 2005, 188–189.) Tämä vapaus pohtia itse kokemaansa ilman vahvaa opillista järjestelmää, johon yhdistää se, on se asia, mikä tekee modernista joogasta tämän tutkielman kannalta kiinnostavan, mutta myös haastavan aiheen. De Michelis jakaa modernin joogan muodot edelleen meditaatiojoogaan ja asentojoogaan. Meditaatiojoogassa painopiste on mielen harjoittamisessa meditaation kautta, asentojoogassa taas kehollisilla harjoitteilla. Hän tähdentää, että tämän määritelmän sisällä on myös paljon painotuseroja ja päällekkäisyyksiä. (2005, 188–189.)

Edellisen pohjalta voidaan todeta, että tämä tutkielma keskittyy moderniin, psykosomaattiseen asentojoogaan. De Michelis (2005, 248) toteaa, että sanasta “jooga” on tullut modernin asentojoogan synonyymi. Näin on käynyt myös suomen kielessä. Kun puhutaan arkikielessä joogasta, puhutaan liikuntamuodosta, jolla on tietynlainen, tunnistettava rakenne. Joogatunti alkaa alkukeskittymisellä. Tämän jälkeen seuraa vaihe, jonka tunnistettava piirre ovat erilaiset asennot, asanat. Joogan tyylin mukaan tunti voi sisältää virtaavaa liikettä hengityksen tahdissa asennosta toiseen (*vinyasa*, tyypillistä esim. astanga-joogalle) tai yksittäisten asentojen harjoittelua. Tunti päättyy loppurentoutukseen, joka tehdään yleisimmin selinmakuulla, ja voi sisältää ohjatun rentoutusharjoituksen. Nämä kolme vaihetta muodostavat De Micheliksen mukaan joogan sekulaarin rituaalin (2005, 251).

Nämä edellä kuvatut piirteet (harjoittelun merkityksen painotus, kokemuksellinen käsitys tiedonhankinnasta, kehollinen harjoittelu yhdistettynä vaihtelevaan määrään myös mielen harjoittamista, ja tämän kaiken tapahtuminen pääasiallisesti joogatuntien kontekstissa, joilla on tietty, yhteisesti tunnistettava rakenne) ovat kaikki yhteisiä myös tämän tutkielman haastatelluille. Jatkossa, ellen toisin mainitse, tarkoitan käsitteellä jooga aina tällaiset tunnusmerkit täyttävää, De Micheliksen jaottelussa moderniksi asentojoogaksi tunnistettavaa ilmiötä.

Käsitettä “moderni asentojooga” on sittemmin myös kritisoitu. Tämä on hyvä tapa kuvata ilmiötä, joka länsimaissa yleisimmin ymmärretään joogaksi, mutta taipuu paikoin huonosti kuvaamaan sen koko laajuutta. Myös tässä tutkielmassa haastateltujen opettajien käsitys siitä, mitä jooga on ja mistä se juontaa juurensa, voi olla hyvinkin erilainen kuin tämä akateeminen määritelmä. Modernia joogaa voi luokitella ja määritellä monin tavoin, kuten esimerkiksi taustaluvussa käsiteltyllä De Michelisin jaottelulla. Tämän tutkielman kannalta erityisen hyödylliseksi osoittautui Theodora Wildcroftin väitöskirjassaan käyttämä määritelmä, jonka mukaan nykyaikainen jooga on säännöllinen rutiini, joka sisältää tietoista, ritualisoitua, somaattiseen kokemukseen keskittyvää liikettä. Se tapahtuu harjoituksen

alakulttuureissa, jotka liittyvät Intian niemimaan uskontojen ja kulttuurien monimuotoisiin uskomuksiin ja ovat kompleksisissa suhteissa niiden kanssa. (Wildcroft 2018, 14.)

### **1.3 Modernin joogan muotoja ja vaikutteita**

#### **1.3.1 Patanjali ja Krishnamacharyan jooga**

Jooga on joukko ruumiin ja mielen hallinnan menetelmiä, joita on käytetty moninaisissa uskonnollisissa suuntauksissa ja ovat olleet jo pitkään osa yleisintialaista kulttuuriperinnettä. Tämä historiallinen, esimoderni jooga on kuitenkin erotettava modernista joogasta, joka on osa 1800-luvulla käynnistynyttä hindulaisuuden uudistumista. (Ketola 2008, 264.) Yksi tärkeimmistä modernin joogan luojaista on Tirulai Krishnamacharya, Intian Mysoren vaishnava-sukuun kuulunut maallikkojoogi ja ayurveda-lääkäri (Ketola 2008, 265). Tunnetuimpia Krishnamacharyan oppilaista olivat Pattabhi Jois ja Iyengar, jotka loivat kaksi ehkä merkittävintä modernin joogan koulukuntaa: astanga- ja iyengarjoogat. Tähän samaan taustaan pohjaa myös merkittävä osa nykyisistä joogan suuntauksista. Krishnamacharyasta lähtöisin olevan perinteen filosofisena pohjana on Patanjalin joogasutrat ja sen filosofia, joka kuvaa tien kohti *samadhia*, syventymisen tilaa. (Rautaniemi 2020, 204, 73).

Modernin asentojoogan parissa tärkeimpänä tekstinä pidetään yleisesti Patanjalin *Yogasutraa* (Rautaniemi 2020, 65). Sen tunnetuin osio kuvaa kahdeksanosaisen joogamenetelmän, joka vaatii askeettiseen elämäntapaan sitoutumista. Menetelmän kahdeksan osa-aluetta ovat *yama*, rajoitukset; *niyama*, määräykset; *asana*, asento; *pranayama*, hengityksen hallinta; *pratyahara*, aistien hallinta; *dharana*, keskittyminen; *dhyana*, mietiskely sekä *samadhi*, syventyminen. Nämä askeleet ymmärretään toisiaan seuraaviksi vaiheiksi, jotka johtavat mielen ja ruumiin täydelliseen hallintaan. (Rautaniemi 2020, 73.) Kuten Patanjalin Yogasutran alussa määritellään, “jooga on mielen toimintojen pysäyttämistä” (Rautaniemi 2020, 71). Intensiivisen joogan harjoittelun tuloksena joogin tietoisuus itsestään sammuu ja jäljelle jää vain puhdas kokemus mietiskelyn kohteesta. *Yogasutran* mukaan “tällöin näkijä lepää omassa olemuksessaan”. (Rautaniemi 2020, 71, 77.) Tämä on joogan harjoittelun päämäärä.

Patanjali Yogasutran nostivat nykyiseen tunnettuuteensa Krishnamacharya ja kaksi hänen oppilaistaan, jotka loivat yhdet modernin joogan tunnetuimmista muodoista ja vaikuttivat voimakkaasti joogan leviämiseen länteen 1900-luvun jälkipuoliskolla. Nämä kaksi oppilasta olivat Pattabhi Jois, astangajoogan perustaja, ja B.K.S Iyengar, omaa nimeään kantavan joogan muodon kehittäjä. (Rautaniemi 2020, 204) Nämä joogatyylit ovat olleet

merkittäviä modernin joogan levittäjiä ja muovaajia. Siksi on syytä perehtyä niihin hieman tarkemmin.

Astanga- ja iyengar-joogat nähdään usein tyyllillisesti toisilleen vastakkaisina. Iyengar on tunnettu pitkään pidetyistä asennoista, tarkoista linjauksista ja apuvälineiden käytöstä, astanga taas nopeasta tahdistista ja toisiinsa virtaavasti yhdistetyistä liikkeistä (Rautaniemi 2020, 316, 325). Niiden juuret ovat kuitenkin hyvin lähellä toisiaan: Tirumalai Krishnamacharyan opetuksessa. Krishnamacharyaa voidaan pitää modernin joogan isänä, ja hänen opetukseensa perustuu valtaosa siitä, mitä kutsumme moderniksi joogaksi. (Rautaniemi 2020, 204.) Hänen aikojen saatossa muuttunut ja oppilaille yksilöllisesti muotoiltu opetuksensa loi pohjan sille, että hänen oppilaidensa luomat joogasuuntaukset eivät suuresti muistuta toisiaan (Rautaniemi 2020, 207–208). Hän yhdisti Patanjalin joogafilosofiaa ja modernia liikuntakulttuuria (Singleton 2010, 186.)

Mark Singletonin mukaan modernin joogan syntyä tulee ymmärtää osana intian liikuntakulttuuria. Krishnamacharya sai tehtäväkseen popularisoida joogaharjoituksen, ja hänen kehittämänsä systeemi on tämän popularisointityön tulosta. Näin syntyi uniikki joogan muoto, joka on yhdistelmä erilaisia liikuntakulttuurin muotoja. Singleton argumentoi, että tämä joogan muotoa, joka on modernin, fyysisesti vaativan asanaharjoituksen pohja, ei olisi tunnistettu joogaksi ennen tätä aikaa. Krishnamacharya uudisti siis joogaa suuresti ja loi samalla pohjan modernille asentojoogalle. (Singleton 2010, 176–177.)

Yksi Krishnamacharyan opetuksen erityispiirre on *vinyasa krama*. Sanojen merkitys vaihtelee joogatyylien välillä, mutta usein sillä tarkoitetaan joogan asentojen yhdistämistä jatkumoksi, joskus virtaavalla tavalla. Tästä hyvin tunnettu esimerkki on aurinkotervehdys, hengityksen tahdissa tehty, asanasta toiseen virtaava asentosarja. (Rautaniemi 2020, 209–210, 213–214.) Se, että aurinkotervehdys on monien mielissä lähes synonyymi sille, mitä jooga on, kertoo jotain Krishnamacharyan merkityksestä modernille joogalle. Kuten Rautaniemi toteaa, Krishnamacharyan opetus oli “yhdistelmä muinaista joogaperinnettä, modernia liikuntakulttuuria ja henkilökohtaista kekseliäisyyttä.” Hän poimi joogaharjoitusten työkalupakista luovuuttaan käyttäen eri harjoituksia eri ihmisille, ja jätti siten jälkeensä erilaisten tyylien osin keskenään kilpailevankin kirjon. (2020, 217.)

Omien elämäkokemuksiensa pohjalta Iyengar keskittyi joogassa erityisesti sen parantaviin vaikutuksiin ja soveltamiseen erilaisille ihmisille fyysisistä rajoitteista huolimatta. Tämä johti kahteen iyengar-joogan määrittävään piirteeseen: Runsaaseen apuvälineiden, kuten tuolien, tyynyjen ja köysien käyttöön, sekä pikkutarkasti ohjattuun asennon



anatomiseen suorittamiseen. Tarkan linjauksen ajatellaan tekevän harjoittelusta turvallista, mutta myös lisäävän sen meditatiivisuutta. (Rautaniemi 2020, 319–320.)

Iso-Britanniassa Iyengarjooga levisi 1960- ja 1970-luvuilla työväenopistojen kautta maan suosituimmaksi joogamuodoksi. Tämän vuoksi luotiin myös aivan uusi tapa lähestyä joogan opettamista: Joogaohjaajien opetussuunnitelma ja ohjaajakoulutukset, joiden avulla uusia ohjaajia voitiin kouluttaa myös itse Iyengarin poissaollessa. Nykyään tämä malli on kadonnut moderneista joogasuuntauksista, ja vain Pattabhi Joisin astangajoogassa on käytännössä perinteistä *paramparaa* muistuttava järjestelmä. Astangajoogan paramparalla tarkoitetaan järjestelmää, jossa joogaharjoitukset opitaan suoraan gurulta. Joogaa voi opettaa eteenpäin, kun on osoittanut gurulta oppimiensa harjoitusten hallinnan ja sitoutuu välittämään sen eteenpäin muuttumattomana. (Rautaniemi 2020, 321–322.)

Astangajooga eroaa ulkoisesti iyengar-joogasta monin tavoin. Tyypillistä sille on erityisesti asentojen yhdistäminen toisiinsa virtaavasti, erilaisten hyppyjen ja venytysten sarjalla, jotka tehdään *ujjayi*:ksi kutsutun hengityksen tahdissa. Astangajoogalle tyypillistä on myös suoraviivainen ja käytännöllinen suhtautuminen harjoitteluun. “Tee vain harjoituksesi” ja “99% käytäntöä, 1% teoriaa!” ovat joogasuuntauksen parissa yleisesti toisteltuja, perustaja Pattabhi Joisin käyttämiä iskulauseita. Ainakin osan tästä suoraviivaisuudesta arvellaan johtuvan Joisin huonosta englannintaidosta. (Rautaniemi 2020, 325.) Yksin perinteisen astangajoogan erityispiirre on myös sen uskollisuus perinteisille käytännöille opettajien kouluttamisessa: Opetusluvan voi saada vain harjoittelemalla tiiviissä yhteistyössä Joisin perheen edustajien kanssa, eikä opettajilta vaadita esim. anatomian tai joogafilosofian opintoja. (Rautaniemi 2020, 326.).

Iyengar- ja astangajooga jakavat siis monia yhteisiä piirteitä. Molemmat mielletään voimakkaan fyysisiksi harjoituksiksi. Ne jakavat myös yhteisen taustafilosofian: astangan kahdeksanosaisen filosofian ja Patanjalin joogasutrien käytön perustekstinä. Ne ovat myös olleet mallina merkittävälle osalle modernin joogan uudempia muotoja.

### 1.3.2 New Age ja uushenkisyys

Kuten edellä todettiin, moderni jooga on sekoitus monista, eri lähteistä tulevista vaikutteista. Intialaisen kulttuuriperinnön lisäksi siihen sekoittuu paitsi länsimaista liikuntakulttuuria, ajattelusuuntauksia, jotka ovat osa romantiikan ja valistuksen ajoista lähtöisin olevaa ajattelun jatkumoa. Hyvinvointiajattelu, uushenkisyys ja vaihtoehtohoidot

ovat vaikuttaneet merkittäväällä tavalla siihen, miten joogaa tulkitaan. (Rautaniemi 2020, 287 & 330.)

Hyvinvointiajattelun juuret ovat 1800-luvun lopulla, toisaalta Yhdysvalloissa, jossa virisi protestanttisten kirkkojen piirissä luomakunna hyvyttä ja synnistä vapautumisen mahdollisuutta korostanut oppi, toistaalta taas Saksassa, jossa heräsi kiinnostus luonnonlääkintään. Syntyi suuntauksia, jotka pyrkivät palauttamaan ihmisen “luonnolliseen” tilaansa ja eri tavoin samaistivat fyysisen ja mielenterveyden, luonnollisuuden ja Jumalan yhteyteen pääsemisen toisiinsa. (Rautaniemi 2020, 330–331.)

Uushenkisyyttä ja New Agea, sen 1970-luvulta alkaen levinnyttä esimuotoa, luonnehtii yksilöllisyyden ja instituutioista riippumattomuuden korostus. Käsite New Age viittaa ajatukseen, että ihmiskunta olisi astumassa uuteen, henkisempään aikaan. (Rautaniemi 2020, 287.) New Age tai uushenkisyys eivät ole liikkeenä yhtenäisiä, niillä ei ole yhtä tai edes muutamaa selkeää auktoriteettia, ja siksi sitä on luonnehdittava joukkona tyypillisiä piirteitä. Tällaisiksi piirteiksi uskonnon sosiologi Steve Bruce listaa yksilöllisen autonomian, intuition merkityksen, itsen merkitystä korostavan käsityksen reinkarnaatiosta, elävien ja kuolleiden maailman sekoittumisen, okkultismin, romantiikkaan nojaavan teollisen yhteiskunnan kritiikin, toleranssin moninaisuudelle, synkretismin ja holismin. Erityisen tärkeänä Bruce pitää näistä intuition merkitystä (Bruce 2017, 40–49.) On kuitenkin tärkeää huomata, että new age ja uushenkisyys ovat nimenomaan joukko toisiinsa joskus tiiviimmin, joskus löyhemmin yhteydessä olevia ajattelusuuntauksia.

Hyvinvointiajattelua ja uushenkisyyttä yhdistää ajatus kaiken läpäisevästä elämänenergiasta. Vaikka joogan historiaankin kuuluu ajatus ihmiskehossa vaikuttavista voimista (kuten prana tai kundalini), ne ovat olleet tarkasti määriteltyjä. Modernille joogalle on tyypillistä “energiapuhe”, joka yhdistyy paremmin edellä mainittuihin uushenkisyyteen ja vaihtoehtohoitoihin. Myös luonnollisuuden korostus, hyvinvointi sisäisen tasapainon kokemuksena ja kehon palauttaminen tasapainoon, jossa se osaa parantaa itseään ovat puhetapoja, jotka ovat levinneet myös joogan piiriin. (Rautaniemi 2020, 331.)

Mikä sitten on joogan suhde uskontoon ja henkisyyteen? Modernilla asentojoogalla on erilaisia muotoja, joiden suhde henkisyyteen ja hengellisyys eroaa hyvin paljonkin toisistaan, selkeästi uskonnollisista traditioista vain liikunnalliseen asentoharjoitukseen keskittyviin. Elizabeth de Michelis liittää modernin joogan suosion osaksi sekularisaation prosessia. Moderni asentojooga menestyy tässä ympäristössä, koska se tarjoaa kokemukseräisen yhteyden pyhään (De Michelis 2005, 250). Muita modernin joogan suosion avaimia ovat sen liikunnallisuus ja stressin ymmärtäminen psykosomaattiseksi ongelmaksi,

jota joogan ajatellaan lievittävän. (De Michelis 2005, 249). Moderni asentojoogatunti on rituaali, joka tarjoaa eritasoisia yhteyksiä pyhän kokemukseen, alkaen konkreettisesta, kehopohjaisesta harjoittelusta. Näin se antaa harjoittajalleen mahdollisuuden valita, haluaako hän kokea harjoituksen henkiseksi tai hengelliseksi, tai täysin sekulaariksi. Monesti silti jonkinlainen parantava vaikutus tai henkinen kasvu on syvin peruste harjoitukselle. (De Michelis 2005, 251.)

## **1.4 Jooga Suomessa**

Joogan saapumiseen Suomeen vaikuttivat monet tekijät. Yksi tärkeimmistä oli hippiliike ja sen kiinnostus Intiaan, joogaa ja meditaatiota kohtaan. The Beatles -yhtyeen matkat Intiaan saivat aikaan kansainvälistä kiinnostusta, joka vaikutti myös Suomeen. (Repo 2011, 17-19.) Myös suoraan Suomen ja Intian välistä kulttuurinvaihtoa tapahtui. Tärkeä osa tätä oli Hauhon Viittakiven opisto. Opistoa perustamassa ollut teologi Elvi Saari kiinnostui joogasta 50-luvun lopulla, ja aluksi opistolla vierailut Dhiren Dhatta alkoi pitää tunteja opiston henkilökunnalle. Hän myös kehotti Elvi Saarta kytkemään joogan Suomessa kristinuskoon, jotta se kiinnittyisi suomalaiseen kulttuuriperimään. Säännölliset joogatunnit aloitettiin myöhemmin Elvi Saaren ja intiassa kouluttautuneen Maiju Hukkasen opettamina. (Repo 2011, 22, 36.) Kolmantena joogan leviämiseen 60-70-lukujen Suomessa vaikutti Teosofinen Seura ja siitä erkaantunut Ruusu-Risti-liike (Repo 2011, 28).

Osansa joogan leviämiseen toi myös Suomen laaja kansalais- ja työväenopistojen verkosto, joka levitti joogan harrastuksena kautta maan. Opistojen tuoma kysyntä mahdollisti myös opettajien laajempimittaisen kouluttamisen. (Repo, 2011, 94.) 60-luvun lopulla perustettiin Suomen Joogaliitto ry, aluksi nimeltään Suomen Yogaliitto, joka toimii aktiivisesti edelleen (Repo, 2011, 33). Joogaliiton ajatuksiin kuului jo alusta asti joogan irrottaminen uskonnosta. Joogalehdessä 1978 julkaistiin liiton toimintaperiaatteet, joissa mainittiin muun muassa, ettei se ”suosittele elämänkatsomuksen rakennusaineiksi vieraita virtauksia”. (Repo, 2011, 36).

Nyky Suomessa joogatyyleistä on erityisen vahvasti paikkansa vakiinnuttanut astangajooga, joka saapui suomeen 80-luvun lopussa. Helsingin astangajoogakoulu perustettiin 1997. Tuohon aikaan koulu oli perustajansa mukaan maailman suurin yksinomaan astangajoogaan keskittynyt koulu. Astangajoogassa joogan harjoittaminen aloitetaan asennoista, asanasta, ja fyysistä harjoittelua suositaan muun opiskelun sijaan. Joogan uskonnollisia tai katsomuksellisia ulottuvuuksia ei tuoda esille. (Rautaniemi, 2010, 47.).

## 1.5 Aiempi tutkimus

Suomalainen joogan tutkimus on merkittävältä osin keskittynyt astangajoogan tutkimukseen. Astangajoogan harjoittajien käsityksiä joogan henkisydestä on tutkinut aiemmin Matti Rautaniemi pro gradu -tutkielmassaan *Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga joogakoulussa* (2010). Tutkimus käsitteli sitä, liittävätkö Astangajoogan harjoittajat joogaan uskonnolliseksi tai henkiseksi tulkittavia merkityksiä, sekä sitä, millaisia nämä merkitykset ovat ja miten ne liittyvät harjoituksen muihin ulottuvuuksiin, kuten terveydelliseen, sosiaaliseen ja psykologiseen. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla nousseita teemoja hän vertaa Paul Heelasin holistisen henkisyyden teoriaan. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että henkisyys on merkittävä tekijä harjoittajien joogaan liittämissä merkityksissä (Rautaniemi 2010, 65). Rautaniemen mukaan joogaa ei kuitenkaan hindulaisista elementeistään huolimatta voida pitää uskonnonharjoittamisena, sillä harjoittajat eivät olleet niistä mainittavasti kiinnostuneita (Rautaniemi 2010, 79).

Samankaltaisiin johtopäätöksiin tuli myös Suzanne Hasselle-Newcombe tutkiessaan Iyengar-joogaajien harjoitukseen liittämiä merkityksiä Iso-Britanniassa. Hänen tekemänsä kyselyn mukaan joogan pitkäaikaiset harjoittajat eivät liitä joogaan henkiseksi tai hengelliseksi (spiritual) koettuja merkityksiä sen useammin kuin lyhemmän aikaa jooganneet. Tämä viittaa siihen, että suuntautuminen näihin harjoituksen puoliin ei olennaisesti muutu harjoittelun myötä. Sen sijaan muuhun väestöön verrattuna joogan harjoittajat sanovat paljon todennäköisemmin, että heillä on ”hengellinen elämä” (spiritual life). Sekä uskonnollisen että uskonnottoman hengellisyyden osuus oli joogaajilla selvästi valtaväestöä suurempaa. Verrattain hyvin harvinaista sen sijaan oli se, että joogaaja kokisi olevansa ”uskonnollinen, muttei hengellinen” (religious, not spiritual). Usko persoonalliseen jumalaan oli joogaajien parissa harvinaisempaa kuin Iso-Britanniassa yleisesti. Sen sijaan usko ei-persoonalliseen henkeen tai elämänvoimaan tai jumalan ihmisen sisällä oli joogaajien parissa verrattain yleisempää. Uskonnollisen vakaumuksen kirjo oli iyengar-joogaajien parissa laajaa, kyselyyn vastanneisiin kuului eniten uskonnottomia (32%), moneen uskontoon identifioituvia (15%) ja buddhalaisia (13%). Sen sijaan vain hindulaiseksi itsensä luokittelevia oli vain 2%. (Hasselle-Newcombe 2005.) Hasselle-Newcombe vetää kyselyn tuloksista yhteneväisyyksiä Ernst Troelschin *mystisen uskonnollisuuden* käsitteeseen, jota on kehittänyt eteenpäin sosiologi Colin Campbell. Mystinen uskonnollisuuden piirteisiin kuuluu radikaali individualismi, kokemuksellisuuden korostus ja synkretismi. Samanlaiset ilmiöt ovat yleisiä pitkäaikaisten, omistautuneiden iyengar-joogan harjoittajien parissa (Hasselle-Newcombe 2005.)

Joogan merkityksiä suomalaisille harjoittajille ovat tutkineet toimijuuden ja voimaantumisen näkökulmista Måns Broo ja Christiane Königstedt artikkelissaan *Empowerment and Articulation of Agency among Finnish Yoga Practitioners* (2016). Tutkimus perustuu Turussa kerättyyn joogaopettajien syvähaastatteluaineistoon, jossa tutkittiin, miten joogan harjoittajat sisäistävät ja ulkoistavat toimijuuttaan. Tutkimuksessa todettiin, että vaikka kriitikoiden mukaan henkisyys voi johtaa vastuun ulkoistamiseen, haastatelluilla sisäistetty ja ulkoistettu toimijuus nivoutuivat toisiinsa. (Broo & Königstedt 2016.)

Henkisyyden ja uskonnollisuuden määrittelyn eroja ja yhteyksiä on käsitellyt Nancy T. Ammerman artikkelissaan *Spiritual but not Religious: Beyond Binary Choices in the Study of Religion*. Perinteisesti uskonnotutkimuksessa henkisyys ja uskonnollisuus on nähty toisilleen vastakkaisina voimina: Uskonnollisuus on organisoitua, perinteistä ja yhteisöllistä, henkisyys taas improvisoitua ja yksilöllistä. Ammerman argumentoi, että ihmisten arkitodellisuus on toinen. Empiirisesti henkisyys (eng. spirituality) ja uskonnollisuus ovat yhteydessä toisiinsa: Ihmiset ovat useimmiten sekä uskonnollisia että hengellisiä, eivät jompaa kumpaa. (Ammerman, 2013.)

Henkisyys on käsite, jolle ei ole olemassa selkeää, yhteisesti jaettua määritelmää. Kiistaa on siitä, mitä käsite tarkoittaa, mitä se sisältää, ja mitkä ovat sen suhteet uskonnolliseen ja sekulaariin. Tutkijoista Paul Heelas sallii henkisyydelle hyvin laajan määritelmän, ja Steve Bruce on osoittanut tätä kohtaan kritiikkiä. Paul Heelas on tunnettu holistisen henkisyyden käsitteestään, jota hän määrittelee kirjoissaan *New Age Movement* (1996), *The Spiritual Revolution* (2005) ja *Spiritualities of Life* (2008). Tämän työn kannalta erityisen tärkeä on yhdessä Linda Woodheadin kanssa kirjoitettu *New Age Movement* (2005). Käsitteellä ”subjektiivinen käänne” Heelas ja Woodhead tarkoittavat suurta, käynnissä olevaa kulttuurista käännettä, jossa ihmiset kääntyvät pois ulkoisista, objektiivisista rooleista ja kohti subjektiivisia kokemuksia, ulkoisista odotuksista kohti omaa sisäisyyttä (2005, 2–3). He kuvaavat kahta selkeästi toisistaan erottuvaa uskonnollisuuden muotoa: ”Life-as” - uskonnollisuus ja ”subjective-life” -henkisyys. ”Life-as” on ulkoa päin määrittynyttä, itsestä ulospäin kurottavaa ja auktoriteetteihin luottavaa, ”subjective-life” puolestaan sisäisesti määräytyvää. ”Subjective-life” kääntyy kohti omia muistoja, tunteita, kehollisia kokemuksia ja moraalintajua (2005, 2–4). Paul Heelas puhuu teoksissaan tämän sisäisesti määräytyneen henkisyyden merkityksen puolesta ja perustelee sen havaittavissa olevaa kasvua yhteiskunnassa (2005) ja toisaalta sen positiivista merkitystä niin yksilölle kuin yhteiskunnalle (2008, 29). Heelasin mukaan uskonnon merkitys yhteiskunnassa ei ole

niinkään katoamassa (sekularisaatiohypoteesi), vaan uskonnollisuuden muodot ovat vain muuttumassa sisältä määräytyneiksi.

Vahvaa kritiikkiä Heelasin ajatukselle sisäisesti määräytyneen henkisyysden merkitykselle nyky-yhteiskunnassa edustaa Steve Bruce (2017). Bruce on samaa mieltä Heelasin kanssa siinä, että uudet henkisyysden muodot ovat osa subjektiivista käännettä. Brucen mukaan nykyaikainen henkisyys edustaa subjektiivista käännettä kahdella tavalla. Ensimmäisessä, että se käsittää jumalallisen voiman olevan ihmisen sisällä, ei jossain muualla. Toisaalta siinä, että se käsittää todeksi vain jokaisen ihmisen oman totuuden. (Bruce 2017, 40.) Mutta holistinen henkisyys on todella laaja kattokäsite, jonka sisälle mahtuu paljon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtääviä harjoitteita, kuten moderni jooga. Bruce kysyy, missä määrin nämä ilmiöt edustavat uskonnollisuuden uusia muotoja, eivätkä yksinkertaisesti vain kiinnostusta fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (2017, 143). Tämä kritiikki on tärkeää ottaa huomioon myös tämän tutkielman kohdalla.

## 2. Tutkimustehtävä, lähdeaineisto ja tutkimusmenetelmät

### 2.1 Tutkimuskysymykset

Aivan tutkielmanteon alkuvaiheessa tutustuin Paul Heelasin *holistisen henkisyyden* teoriaan ja hänen jakoonsa ulkoa ja sisältä määrittyneeseen uskonnollisuuteen. Tämä herätti minussa paljon lisäkysymyksiä. Olin oman joogataustani aikana kohdannut paljon Heelasin kuvaamaa omien ajatusten, tunteiden ja “sisäisen tiedon” merkityksen korostamista yli ulkoisten auktoriteettien, mutta myös paljon ulkoa päin määrittyvää: Opettajia, oppeja ja guruja ulkoisina auktoriteetteina, joita tulee kuunnella kyselemättä. Pohdin myös edellä esiteltyä Steve Brucen näkemystä, jonka mukaan modernissa joogassa on kyse enemmän sekulaarista ilmiöstä, joka osoittaa kiinnostusta omaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kohtaan. Tämän vuoksi halusin ymmärtää tarkemmin sitä, mitä joogan henkisyys nyky-Suomessa on. Onko se kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kaipuuta, syvää omistautumista omalta opettajalta saadulle harjoitukselle, henkiseksi naamioitua kulutuskulttuuria, henkistä etsintää vai joitain siltä väliltä? Saadakseni yleiskuvaa siitä, mitä joogan voi olla, päätin haastatella suomalaisia joogaopettajia.

Sen sijaan, että olisin kysynyt henkisyydestä tai hengellisyydestä suoraan, halusin kuulla, miten haastateltavat itse asian ilmaisevat. Tämän vuoksi haastattelupohjaan muotoiltiin kysymyksiä, joiden kautta olisi mahdollista saada tietoa henkisyydestä kysymättä siitä suoraan. Yksi näistä kysymysteemoista oli haastateltavien käsitykset tradition merkityksestä. Jo heti ensimmäisistä haastatteluista lähtien tuli selväksi, että näistä traditioon liittyvistä kysymyksistä muodostui oma rikas ja kiinnostava keskustelunsa. Haastateltavat tekivät eräänlaista “rajankäyntiä”, jossa he vetivät rajoja henkisen ja uskonnollisen välille, sekä neuvottelivat omaa paikaansa subjektiivisen vapauden ja tradition merkityksen välillä. Tätä varten lisättiin vielä yksi tutkimuskysymys.

Tässä tutkielmassa tutkin, millaisia käsityksiä joogaopettajilla on joogan henkisyydestä ja hengellisyydestä, ja miten ne näkyvät joogaopettajien käsityksissä siitä, mitä jooga on ja mikä on harjoituksen laajempi merkitys ja tarkoitus. Lisäksi kysyn, millaista rajankäyntiä joogaopettajat tekevät käsityksissään joogasta henkisen ja uskonnollisen sekä tradition ja subjektiivisen välillä.

## 2.2 Lähteet

Tämän tutkimuksen päälähteinä on joogaopettajilta kerätty haastatteluaineisto. Aineisto hankittiin lokakuusta 2018 helmikuuhun 2019. Haastattelut olivat rakenteeltaan puolistrukturoituja teemahaastatteluja.

Tutkielmatyön alkuvaiheessa tutustuin suomalaisten joogaopettajakoulutusten kenttään. Haasteltavien etsintää varten jaoin suomalaiset kouluttajat kolmeen ryhmään.

- Pääasialliset joogakouluttajat (senior teachers) - henkilöitä, jotka joko eivät ohjaa tavallisia joogatunteja ja/tai joilla on suomalaisessa mittakaavassa erityisen pitkä kokemus. Näillä henkilöillä on usein vuosikymmenien joogatausta.
- Joogaopettajat/joogakouluttajat - henkilöt, jotka joogatuntien ohjaamisen lisäksi vetävät joogaohjaajakoulutuksia pääopettajan asemassa
- Erityisalaan perehtyneet - henkilöitä, jotka ovat joogaohjaajakoulutusten kouluttajina erityisen asiantuntemuksensa ansiosta.

Pyrin myös ottamaan yhteyttä potentiaalisiin haastateltaviin niin, että heidän taustansa olisi mahdollisimman monipuolinen. Tämän apuna käytin edellä mainitsemaani ryhmittelyä. Haastateltavista kaksi kuuluu jaottelun ryhmään yksi, kaksi ryhmään kaksi, ja yksi on oman erityisalansa kouluttaja. Lopullisesta haastateltavien joukosta, kun he itse haastatteluissa kuvasivat joogapolkuaan ja sen pääasiallisia vaikutteita, kahden tausta oli iyengar-joogassa, kahdella astangassa tai astanga-pohjaisessa joogassa ja kahdella tantran perinteessä. Yhden opettajan taustalla oli siis selkeästi kaksi erilaista joogatyylä. Kaikkien taustalla oli lisäksi lukuisten erilaisten perinteiden ja joogatyilien vaikutteita, mutta useimmille yksi oli ylitse muiden. Haastateltavista yksi hahmotti itsensä selvästi vain yhden joogaperinteen kautta, yksi koki olevansa täysin irtautunut jaosta eri joogan muotoihin - useimmat olivat näiden kahden kannan välissä, kukin eri tavoin jännitteisessä tilassa joogaperinteen ja oman vapauden tai muilta aloilta kootun tiedon ja osaamisen välissä. Myös sukupuolen osalta pyrin tasaisuuteen - haastateltavista on oletetusti kolme naista ja kaksi miestä. Ennen kaikkea haastateltavien tausta on kuitenkin monialainen. Haastatteluissa nousivat esille vaikutteina ja tyyleinä, ei missään erityisessä järjestyksessä, esimerkiksi astanga, iyengar, yin-jooga, hot-jooga, bikram-jooga, shaktitanssi, feldenkrais, tantra, osteopatia, flow-jooga, rocket-jooga, suomalainen kansanperinne ja nykytanssi.

Tutkielmaan sisältyi lopulta yhteensä viisi haastattelua. Heistä suurin osa on hyvin kokeneita joogaopettajia. Kokemus joogasta ja/tai vastaavilta liikunnan, hyvinvoinnin ja henkisyyden aloilta oli kaikilla yli kymmenen vuotta, joillain useita vuosikymmeniä. Kaikki haastateltavat ovat myös joogaopettajien kouluttajia, joko oman koulutuksen vetäjinä tai



oman erikoisalansa osalta. Haastateltavat olivat iältään 30–70 vuotiaita - kaksi alle 40-vuotiasta, kaksi 40-50 vuotiasta, yksi yli 60-vuotias. Koska haastateltavat ovat alansa kokeneita edustajia, tutkimusetiikan huomioon ottaminen oli erityisen tärkeää. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi ikää, joogataustaa tai muita tarkempia tietoja ei ole yksilöity tiettyyn haastatteluun. Aineistoa on myös käsitelty tavalla, joka pyrkii suojaamaan haastateltavien yksityisyyttä. Suorien lainausten kohdalla olen pyrkinyt käyttämään harkintaa ja osin poistanut tietoja, jotka paljastavat yksityiskohtia haastateltavien taustasta.

## **2.3 Tutkimuksen toteuttaminen**

Tutkielman tutkimusote valittiin tutkimuskysymysten pohjalta. Koska tarkoituksena oli tutkia erilaisia tapoja, joilla haastateltavat käsittävät joogan henkisyyden, valitsin tutkimusotteeksi fenomenografian. Fenomenografia on tutkimusote, jolla pyritään havaitsemaan erilaisia tapoja, jolla ihmiset ymmärtävät ja kokevat saman ilmiön. Sen merkittäviä kehittäjiä ovat olleet Marton Ferençe ja Shirley Booth (1997). Fenomenografian keskiössä on erityisesti variaatio ymmärtämisen ja kokemisen tavoissa. Sen tarkoituksena on identifoida laadullisesti erilaiset käsittämisen tavat liittyen tiettyyn ilmiöön. (Cousin 2009, 183.) Tätä moninaisuutta aloin ryhmitellä ensin ryhmiin, joita muodostui hieman toistakymmentä. Näistä ryhmistä aloin muodostaa kategorioita.

Fenomenografiassa käytetään usein puolistrukturoitua haastattelua, niin myös tässä tapauksessa. Haastatteluja aloitettaessa ensimmäisenä suunnitellaan tapa puhua aiheesta, joka “onkii esiin” niitä tapoja, joilla tutkittavat käsitteellistävät ja ymmärtävät ilmiötä. Kysymyksiä tai rakennetta ei rakenneta liikaa valmiiksi, vaan haastattelun tarkoituksena on seurata haastateltavan tapa käsitteellistää keskustelun aiheena olevaa ilmiötä. Haastattelut litteroidaan, ja tämän jälkeen niitä aletaan käsitellä yhtenä tekstinä, haastattelujen väliset rajat häivyttäen. (Cousin 2009, 191–195.) Tämän tutkielman tapauksessa muotoilin väljän haastattelurungon, jonka kautta käytiin läpi henkilön joogahistoria eri vaiheineen: Joogaharrastuksen aloittaminen ja siihen johtaneet syyt sekä mikä sai henkilön ensin innostumaan ja sen jälkeen jäämään lajin pariin. Tästä edettiin vapaamuotoisesti ajassa eteenpäin haastateltavan joogahistorian eri vaiheisiin ja joogaopettajuuteen, kysyen täydentäviä kysymyksiä aina, kun joogan henkisyys nousi keskustelussa esiin. Valmiit haastattelut litteroitiin analyysia varten.

Dortins nostaa esiin litterointivaiheen merkityksellisyyden tutkijalle haastatteluista erottautumisen prosessina. Litterointi on prosessi, jossa elävä keskustelu äänenpainoineen ja hiljaisine hetkineen muuttuu sanoiksi paperilla (tai pikemminkin tietokoneen näytöllä),

jäädetyksi objektiksi, jota voidaan analysoida. Tämän prosessin kautta aina myös menetetään jotain. Mutta samaan aikaan haastatteli käy läpi tekemäänsä haastattelua: Kohtaa tekemänsä virheet, turhauttavat kysymättä jääneet kysymykset ja seuraamatta jääneet johtolangat, oman sanojen takertelun ja huomion herpaantumisen. Samaan aikaan kun elävä keskustelu muuttuu litteroinnin kautta analyysin kohteeksi, on tutkijalla mahdollisuus myös käydä läpi haastatteluun liittyvät tunteet ja katumuksen aiheet ja sen kautta muuttaa perspektiiviään haastatteluun, siirtyä osallistujasta analysoijan rooliin. (Dortins 2000.)

Fenomenografisen tutkimuksen pohjana on konstruktivistinen ajatus siitä, että luomme yksittäisen ilmiön merkitykset joukosta sosiaalisia ja henkilökohtaisia vaikutteita (Cousin 2009, 184). Niinpä fenomenografinen tutkimus ei voi koskaan saada tietoa todellisuudesta sinänsä, vaan se kohdistuu *“toisen asteen todellisuuteen”* (*second order reality*), joka on todellisuus henkilökohtaisessa ja kulttuurisessa kontekstissaan. Fenomenografinen tutkimus alkaa laajalla spekulatiolla siitä, että tutkittavassa ilmiössä on oletettavissa variaatiota tavoissa käsittää se. Ensimmäiseksi määritellään *“se”*, mitä tutkitaan, siis ilmiö, johon liittyviä käsityksiä halutaan ymmärtää. Tutkimuksessa ei pyritä edustavaan otokseen, vaan ennemmin pyritään maksimoimaan käsitysten variaatio. Cousinin mukaan kymmentä tutkittavaa pidetään yleisesti miniminä. (2009, 191.)

Fenomenografisen tutkimuksen pyrkimyksenä on identifioida tutkittuun käsitteeseen liittyvä variaatio aineistossa ja luoda selityskategoriat, jotka ovat usein hierarkkisesti yhteydessä toisiinsa. Näin saadaan selville käsitysten variaation ulottuvuudet. Yksittäisten kategorioiden tulisi olla selvässä suhteessa ilmiöön siten, että jokainen kategoria luonnehtii tietyn, erottuvan tavan kokea ilmiö. Kategorioiden tulee olla myös loogisesti suhteessa toisiinsa, usein hierarkkisesti. (Cousin 2009, 184–185.)

Kun haastattelut on litteroitu, tutkittavana oleviin käsityksiin liittyvät lainaukset irrotetaan kontekstistaan ja niitä vertaillaan ja ryhmitellään kuvauskategorioiden luomiseksi. Kuvauskategorioita mahdollisesti yhdistellen luodaan noin 5 kategoriaan, jotka kuvaavat käsityksiin liittyvän keskeisen variaation. Kun kategoriat ovat syntyneet, niitä tarkastellaan vielä suhteessa toisiinsa, jotta nähdään variaation ulottuvuudet kokonaisuutena. Näin syntyy organisoitu kategorioiden joukko, joka ilmaisee ilmiön ulottuvuudet. (Cousin 2009, 191–195.)

Fenomenografia tutkimusotteena on syntynyt ja yleistynyt ennen aikana ennen nykyisiä tietoteknisiä mahdollisuuksia. Tämän vuoksi useissa fenomenografian kuvauksissa kehoitetaan aloittamaan analyysi leikkaamalla litteroidusta aineistosta irti kohdat, joissa ilmaistiin tutkittavana olevia käsityksiä. Tämä osoittautui hyvin toimivaksi tavaksi aloittaa analyysivaihe tänäkin päivänä. Tutkimuskysymyksiä myötäillen etsin aineistosta kolmenlaisia

ilmauksia: Käsityksiä siitä, mitä jooga on, käsityksiä joogan henkisyydestä sekä niitä kohtia, jossa haastateltava ilmaisi suhtautumistaan traditioon. Pääasiallinen huomio oli joogan henkisyyttä koskevissa ilmaisuissa. Näitä ilmaisuja lajittelin ja ryhmittelin ensin pienempiin ryhmiin, joista nousi esiin kategorialuokittelu. Kolmen kysymyksen analyysi eteni hieman eri tavalla: Joogan henkisyyttä koskeville käsityksille tein koko fenomenografisen analyysin. Käsityksiä siitä, mitä jooga on käytin aiheen ymmärtämistä auttavana taustainformaationa, jotka keräsin yhteen. Tämä aineisto ja siitä esille nousseet teemat ovat pohjana luvulle 3.1. Traditiota koskevat käsitykset jaoin yksinkertaisesti kolmeen kategoriaan: Positiiviset, kriittiset ja ristiriitaa ilmaisevat. Näitä traditiota koskevia käsityksiä on eritelty luvussa 4.1.

Joogan henkisyyden kategorioiden muodostamisen lähtökohtana pidin fenomenografisen tutkimuksen ohjenuoraa siitä, että kategorioiden tulee ilmaista ilmiön dimensiot. Jokainen kategoria kuvaa selkeästi erottuvaa tapaa nähdä joogan henkisyys, mutta ne eivät kuvaa yksittäisen haastateltavan tapaa ymmärtää ilmiö - jokaisen haastateltavan käsitykset sijoittuvat vähintään kahden kategorian alueelle. Näin syntyi kolme kategoriaa: Hyvinvointi ja tasapaino, mielenhallinta ja tietoisuus, sekä yhteys ja muodonmuutos. Nämä kolme kategoriaa eivät ole selkeästi erillisiä, vaan osin toistensa kanssa päällekkäisiä. Joogan henkisyyttä kuvaavat ilmaukset asettuvat niiden alueelle siten, että yksi ilmaus voi olla osa yhtä tai useampaa kategoriaa. Yhdessä ne muodostavat kentän, joka kuvaa aineistossa havaittujen joogan henkisyyteen liittyvien käsitysten laajuutta.

Fenomenografia on tutkimusote, jota erityisesti nykyisin käytetään löyhemmin ohjaamaan tutkimuksen suuntaan, kuin varsinaisesti sääntöjä noudattaen (Cousin 2009, 183). Näin oli myös tämän tutkielman osalta. Fenomenografia kulki mukana läpi koko tutkimuksen suunnitteluvaiheen, ja sitä käytettiin pohjana kaikissa tärkeissä vaiheissa: Tutkimuskysymyksiä muotoiltaessa, haastatteluja suunniteltaessa ja lopulta analyysiprosessin aikana. Monilta osin tämä työ myös eroaa fenomenografian ohjeista. Miniminä pidetty 10 haastattelua ei ollut maisterintutkielman kontekstissa mahdollinen. Oli välttämätöntä valita haastattelujen syvyyden ja määrän välillä, ja tässä tapauksessa valitsin syvyyden. Fenomenografiaa käytin kuitenkin ohjenuorana haastateltavia valitessa, pyrkien maksimoimaan variaatio valiten mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman erilaisia haastateltavia.

Oma roolini tutkielman tekijänä oli moninainen, sillä olen ollut tutkielman kirjoitusvaiheessa lähes puolet elämästäni joogan harrastaja sekä neljän vuoden ajan myös joogaopettaja. Tämä oli sekä vaativa, että antoisa haaste tutkielmaa tehdessä. Itsensä ja omien näkemystensä erottaminen tutkimusaiheesta oli paikoin vaativaa. Tässä auttoi merkittävästi

tutkielman teon puolentoista vuoden mittaiseksi pidentynyt aika. Pitkät tauot haastattelujen välillä ja tarkoituksellisen hitaasti tehty litterointiprosessi olivat minulle tärkeitä, jotta aineistoon liittyvät ennakko-oletukset ehtivät purkautua ja opin näkemään ne selkeämmin. Toisaalta kaksoisroolini oli valtava etu: Pystyin eläytymään haastateltavien tilanteeseen sekä joogan harjoittajana, että opettajana. Minulla oli paljon sellaista kokemuksellista tietoa, joka auttoi näkemään aineistossa yhteyksiä, joihin joogaa harjoittamattoman tutkijan näkökulma olisi ollut hyvin erilainen.

### 3. Joogaopettajien käsitykset joogan henkisyudesta

#### 3.1 Mitä jooga on?

Vaikka kaikki haastatellut työskentelevät modernin asentojoogan kentän sisällä, kysymys siitä, mitä jooga on, ei ole lainkaan yksinkertainen tai helppo. Käsitysten variaatio on laaja, ja haastatellut ymmärsivät joogan hyvin erilaisilla ja toistensa ja jopa itsensä kanssa ristiriitaisilla tavoilla. Käyn läpi haastateltavien käsityksiä siitä, mitä jooga on pääosin kahdesta eri syystä. Ensimmäiseksi, käsitysten variaatio luo tärkeän ikkunan siihen, miten laaja käsite jooga harjoittajilleen voi olla. Kuvaamalla tätä variaatiota tämä alaluku pohjustaa myöhemmin tässä luvussa esiteltyjä, aineistosta löytyneitä joogan henkisyyden kategorioita.

Toiseksi kysymykseen siitä, mitä jooga on, sisältyy myös kysymys joogan autenttisuudesta. Vaikka kysymys modernin joogan autenttisuudesta on monesti tutkimuksessa problematisoitu, se on harjoittajilleen silti monesti hyvin merkittävä kysymys. Puhumalla siitä, mitä jooga on, rakennetaan rajoja oikean, autenttisen ja todellisen joogan sekä epäaidoksi koetun välille. Nämä rajanvedot linkittyvät monin tavoin luvussa 4 kuvailtuun traditioon kohdistuvaan rajankäyntiin.

Haastateltavien käsityksistä joogasta löytyi sekä yhteisiä, että erottavia piirteitä. Yhteistä oli, että joogaan kuului jossain muodossa liikkeen tai erilaisten kehon asentojen harjoittelu, tietoinen hengitys ja suhteen rakentaminen omaan psyykkiseen, fyysiseen ja emotionaaliseen sisäiseen todellisuuteen. Erottavina piirteinä käsityksissä oli kaiken edeltävän - asentojen, hengityksen ja sisäisen tietoisuuden - käytännön toteutus ja sen sitominen tietynlaiseen muotoon tai perinteeseen. Toiset määrittelivät joogan täysin tämän yhteyden kautta, toisille se taas oli hyvin löyhä.

Tutkittavien käsitysten siitä, mitä jooga on, ei alun perin pitänyt kuulua tutkimuskysymyksiin, mutta haastattelujen kuluessa kävi selväksi, että näiden käsitysten moniulotteisuuden kuvailu on aiheen kannalta välttämätöntä. Jokainen haastateltava alkoi spontaanisti määrittellä sitä, mitä jooga on, jopa heti haastattelun ensimmäisen kysymyksen kohdalla, kuten haastateltava 2:

K1: Mua kiinnostaisi ihan ensimmäiseksi, mikä oli sun ensikosketus joogaan?

V1: Voi miten hauska kysymys... Mitenköhän vastais tuohon. Tää oikeestaan (naurahdus) menee siihen et mitä jooga on.

K2: No lähe just siitä kohtaa. (H2,1)

Tämä määrittely koski niin sen kuvailua, mitä jooga itselle on, kuin rajanvetoja siihen, mitä jooga ei ole. Haastateltavien käsitykset ovat moninaisia, moniulotteisia, toistensa ja osin

itsensäkin kanssa ristiriitaisia. Kaikista kuvastui kuitenkin syvä sitoutuminen omaan näkemykseen siitä, mitä jooga on. Kuten joogan historiaa Suomessa kuvaavasta luvusta kävi ilmi, joogan saapumiselle valtavirtaan on ollut olennaista tietynlainen sekularisaatio ja etäisyyden ottaminen uskontoon. Tämä näkyi selkeästi myös haastatteluissa: Suhtautuminen uskontoon vaihteli neutraalista välinpitämättömyyden ja kriittiseen. Jooga harjoituksena nähtiin selkeästi erilliseksi uskonnosta, ja harjoittajat kokivat tarpeelliseksi korostaa tätä eroa.

Uskonnollisten elementtien liittäminen joogaan nähtiin osin kielteisessä valossa:

No mä niinkun erottelen sen uskonnon siinä, että mä en esimerkiksi palvo kuvia. Et tommoset niinkun puja-rituaalit, niin niitä mä en itte persoonallisesti tee. Et enemmän sit niinkun noi astanga-filosofian jutut, et mä koen et ne on niinkun yleismaallisia... Et ne ei oo välttämättä uskonnollisia. (H1,28)

Kiinnostavaa kyllä, ainut haastateltavista, jonka harjoitukseen kuuluivat kiinteästi myös intialaisen uskontoperinteen mantrat ja rituaalit, suhtautui uskontoon kaikkein kielteisimmin.

[M]un henkilökohtanen tapa määritellä uskonto, on et uskonto on perinne, joka on mennyt rikki. Eli siinä tehään vaan asioita uskon takia eikä tiedon takia. (H5,11)

Hänelle näiden ensimmäisen haastateltavan uskonnollisina pitämien rituaalien taustalla oli jooginen tiedon perinne, joka kyllä muistutti joogan uskonnollisia suuntauksia, mutta erosi siitä keskeisellä tavalla: Niiden taustalla oli muinainen tieto, joka antoi rituaaleille selkeän, loogisesti ymmärrettävän merkityksen ja tarkoituksen.

Rajanvedot ovat uskonnolliselle toiminnalle tunnusomaisia. Uskonnollisessa ajattelussa ja toiminnassa merkityksellistetään asioita ja niiden välisiä suhteita erottamisen ja yhdistämisen avulla (Anttonen 2010, 105). Tällainen rajanveto ja rajankäynti nousi yhtenä ensimmäisistä teemoista esiin tämän tutkielman analyysin alkuvaiheessa. Yksi näistä rajankäynneistä tapahtuu joogan asemoinnissa suhteessa uskontoon ja henkisyyteen. Samaan aikaan, kuin joogaohjaajat torjuvat vahvasti uskonnon, jonkinlainen henkisyys on kuitenkin joogan identiteetille olennaisen tärkeää. Läpi haastattelujen joogaohjaajat kuvasivat käsitystään siitä, mitä jooga on, vetämällä rajoja sille, mitä jooga ei ole. Erityisen tärkeäksi monet harjoittajat kokivat erottautumisen niistä, jotka pitivät joogaa pelkkänä liikuntana (H3,28; H5,1; H5,4). Tämä oli useiden haastateltavien esiin tuoma raja "aidon" ja "epäaidon" joogan välillä. Joogalle on määritelmällisesti välttämätöntä, että se sisältää henkisiä elementtejä tai tavoitteita:

[O]n jumppajoogaa olemassa mut se ei ole sillä tavoin niinkun joogaa. Koska siit puuttuu se henkinen puoli. Et sille ei niinku oo tilaa. (H3,28)

“Jumppajooga” on joogaa, joka on pelkkää liikuntaa. Tällaisen joogan harjoitus muodostuu siten, että sen aikana ei ole tilaa tai aikaa joogan henkisille elementeille. Mary Douglas kirjoittaa teoksessaan Puhtaus ja vaara: “Mikä tahansa ideoiden rakennelma on raja-alueillaan haavoittuva.” (2000, 190.) Niin sanottu “jumppajooga” on esimerkki siitä, miten fyysisesti voimakas joogaharjoitus voi liikkua liian lähelle “pelkän liikunnan” maagista rajaa. Näin se muodostuu uhaksi koko joogaharjoituksen erityisyydelle. Tätä erityisyyttä vaalitaan pitämällä huolta siitä, että erityisesti fyysisesti vaativa joogaharjoitus pysyy rajojen sisäpuolella. Toisin sanoen henkisen puolen tulee olla silloin korostuneesti läsnä.

Tämä ajatus siitä, että on olemassa joogan muotoja, jotka eivät ole todellista joogaa, muodostaa kiinnostavan vastaparin sen kanssa, että kaikki haastateltavat ilmaisivat, että jooga on jollain tavalla myös kaikkea tai mitä tahansa.

“[M]ä määrittelen sen niin et se on niinkun osa ihmisyyttä. Että mä en määrittele sitä erilliseksi niinkun mistään. Et se on niinkun kaikki se, mitä sun pitäis olla, niin se vie sua sinne päin.” (H4,23)

Tämän haastateltavan mielestä jooga on “osa ihmisyyttä”. Tämä ajatus joogan yleisinhimillisyydestä toistui monella tapaa.

[M]ikä tahansa harjoitus voi olla joogaharjoitus kunhan sen vaan oivaltaa, et mitä siinä tekee. (H1,37)

Tämä lainaus paljastaa yhden kaikissa haastatteluissa näkyvän joogan määritelmän.

“...kunhan sen vaan oivaltaa, et mitä siinä tekee.” Joogassa olennaista on intentio, toiminnan pyrkimys. Yksi tällainen “todellista joogaa” kuvaava pyrkimys on tietoisien huomion ja hengityksen yhdistäminen:

“[E]t täysin niinkun olen tietonen kehosta ja ajatuksista. Ja sitä voi niinkun tehdä missä vaan. Istuu metrossa ja hengittää.” (H1,38)

Toinen haastateltava, joka oli käyttänyt elämästään vuosikymmenen autenttiseksi kokemansa joogalinjan etsimiseen, korosti todellisen joogan harvinaisuutta: “(E)nemmän on bengalintiikereitä intiassa kuin joogaopettajia.” (H5,13) Vaikka tällekin harjoittajalle jooga saattoi lopulta olla lähes mitä tahansa toimintaa, se oikea taustaymmärrys, joka teki joogasta lopulta joogaa, oli äärimmäisen harvinaista. Jotkin harjoittajista olivat myös ottaneet etäisyyttä joogan käsitteeseen sinänsä ja kokivat sitä kohtaan ristiriitaisia tunteita. Toiset olivat irrottautumassa koko sanan “jooga” käytöstä, toiset taas olivat ottaneet tehtäväkseen “tehdä joogasta joogaa”. Kuten todellisten joogaopettajien harvinaisuus, tämä kuvaa myös tilannetta, jossa haastateltavan kokemuksessa monesta muodollisesti joogalta vaikuttavasta puuttuu “se jokin”, joka tekee joogasta todella joogaa:

[T]ää, niin sanotusti joogaksi kutsuttu, et miten siitä vois tulla joogaa, koska mä koin et muualla elämässä mä elin joogaa, mut sit taas siinä joogamaailmassa en. (H2,3)

Kaikki haastateltavista ilmaisivat jollain tapaa, että joogasta tekee joogaa sen “henkinen puoli”. Tämän henkisen puolen ymmärtämisen tavat ovat kuitenkin hyvin moninaiset. Sitä voidaan kuvata kutsumalla joogaa menetelmäksi tulla kokonaiseksi (H5,9), painottamalla kehon ja mielen kokonaisvaltaista työskentelyä (H4,23; H3,30) tai kehotietoisuuden (H2,3) ja tietoisuuden aistimuksista ja ajatuksista (H1,37; H1,34) merkitystä, toteamalla joogan sisältävän henkiset tavoitteet (H3,10) tai tarjoavan vastauksia elämän suuriin kysymyksiin (H5,1). Toisaalta jooga on myös “yleismaailmallinen ykseyden olotila” (H2,12). Ja samaan aikaan lähes kaikki haastateltavat erottavat joogan harjoittamisen selvästi uskonnosta (H1,28; H2,31; H4,24; H5,11). Joogassa korostettiin sen yleisinhimillisiä piirteitä ja taustafilosofiaa, joka sisältää “kaikki elämän peruskysymykset” (H4,23). Tämän käsityksen vahvuudessa on kenties kaikuja ajasta, jolloin joogan pitäminen sekulaarina oli äärimmäisen tärkeää sen popularisoimiseksi Suomen luterilaiskristillisessä kontekstissa, mutta erottelussa on muutakin merkityksellistä.

“Mut musta tää on enemmän, tää on enemmän sellanen elämäntapa kuin mikää usko. Et sä voit liittää siihen niin paljon itsestä.” (H4, 23)

Haastateltavien esille tuomassa uskontokäsityksessä korostuu se, että uskonto on ulkoapäin omaksuttuja oppeja ja sääntöjä, ja kuten suomen kielen sanakin painottaa, uskoa johonkin. Jooga puolestaan on jotain, mihin ollaan elävässä suhteessa. Sitä eletään ja tehdään. Siihen voi liittää “niin paljon itsestään”. Siinä missä joogaa kuvattiin eri tavoin kokonaiseksi tulemisella ja kokonaisvaltaisuudella ja sen yleisinhimillisellä luonteella, uskonto on rajoittavaa, kulttuurispesifiä (H1,27) tai “rikki mennyt perinne” joka vaatii uskoa testattavissa olevan tiedon siirtämisen sijaan (H5,11). Verrattuna uskontoon, jooga ei vaadi uskoa jumalaan (H1,29; H4,24) ja sen opit ovat kaikille uskonnoille yhteisiä (H1,29). Joogan puhdas ydin on myös vapaata kulttuurisesta värityneisyydestä, esimerkiksi intialaisen uskontoperinteen osalta (H2,11) ja sopii mihin tahansa uskontoon (H2,21; H4,23). Toisaalta monet myös mainitsivat joogassa olevan myös selkeästi uskonnollisia polkuja ja muotoja (H1,27; H2,11; H5,6), mutta he kaikki sanoutuivat niistä irti.

Kim Knott ja Suzanne Newcombe esittävät tahoillaan tavan ymmärtää näitä käsityksiin joogan luonteesta liittyviä ristiriitoja ja kentän sisäisiä voimasuhteita. Kim Knott (2005, 125) määrittelee nyky-yhteiskunnassa läsnä olevia pyhän ja sekulaarin suhteita kentällä, jonka hän jakaa uskonnolliseen, sekulaariin, ja post-sekulaariin vyöhykkeeseen, joiden väliin jää



neutraali tai agnostinen alue. Suzanne Newcombe (2018) muotoilee tämän Knottin kolmion uudelleen ymmärtääkseen erityisesti joogan pyhän ja sekulaarin välisiä voimasuhteita. Hän kuvaa tätä kenttää neljällä, osittain päällekkäisellä kolmiolla. Uskonnollinen, sekulaari ja agnostinen pysyvät paikoillaan, mutta post-sekulaaria hän nimittää sanalla “spiritual”, viitaten joogan parissa yleiseen tapaan kuvata omaa vakaumustaan sanoilla “spiritual, but not religious”. (Newcombe, 2018.)

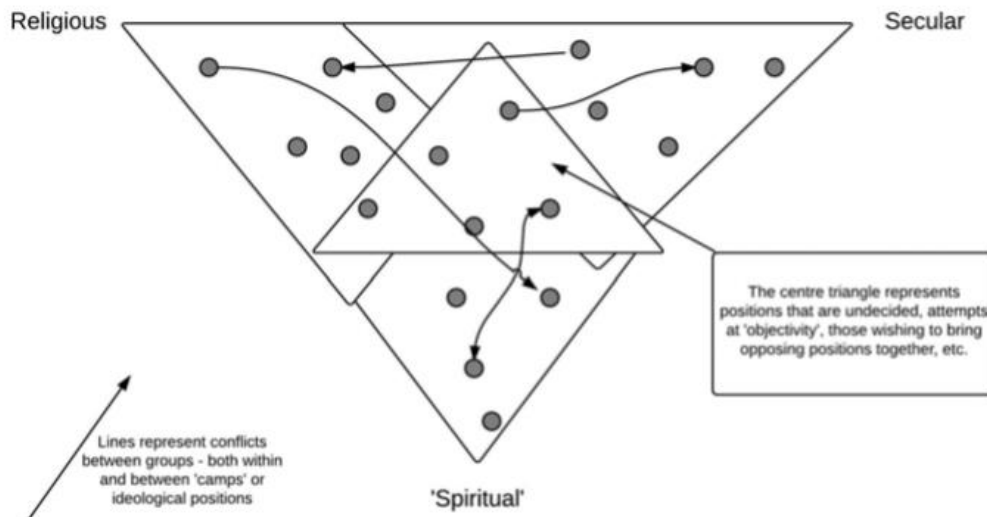


Figure 5: Yoga Religious/Secular Field and its Force Relationships.

Kuva 1: Suzanne Newcomben joogan uskonnollinen/sekulaari kenttä ja sen voimasuhteet (2018).

Newcomben kuvion päällekkäin asettuvat kulmat kuvaavat niitä monia eri tasoja, joita joogaopettajien käsitykset voivat ottaa. Haastateltavilla voi olla omaan harjoitukseen liittyvä, vahvasti tietynlainen kanta, neutraalimpi, erilaisia positioita esittelevä näkemys joogaopettajia kouluttaessa ja taas erilainen tapa asanaa ohjatessa.

“Et mä puhun ykseydestä, koska mulla on se kokemus, mutta emmä niitä semmosii, välttämättä niitä sanoja käytä, ohjatessa, vaan enemmänkin tarkoituksena ois se että ihmiset itse alkais löytää sitä.” (H2)

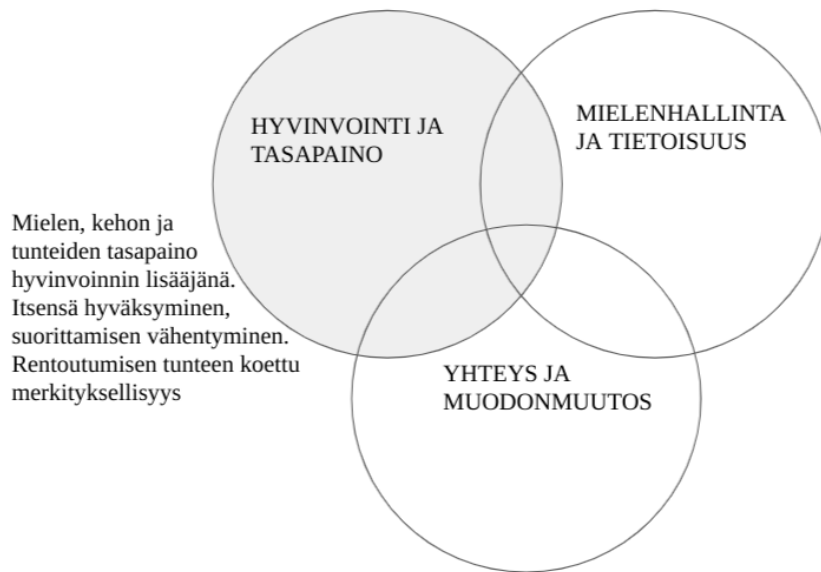
Joogan henkisyys on hyvin kokemuksellista ja henkilökohtaista. Kuten Newcomben päällekkäisissä kolmioissa, opettajat positioivat joogan henkisyyttä eri tavoilla tilanteen mukaan. Koska harjoituksen keskiössä on yksityinen, henkilökohtainen kokemus, omat tavat sanoittaa voidaan opetustilanteessa jättää sivuun ja ilmaisu on neutraalimpaa tai sekulaarimpaa.

Tämä kuvaa sitä moninaisuutta, mistä puhutaan, kun puhutaan joogasta. Kun haastateltavat puhuvat joogasta, he voivat viitata, joko vuoroin tai yhtä aikaa, moderniin tuntikontekstissa tehtyyn asentoharjoitukseen, omaan harjoitukseen, joka voi sisältää monessa eri muodossa liikettä, meditaatiota ja keskittymisharjoituksia. Joogaan historiallisena ilmiönä, tai kokoelmaan omia ja jaettuja käsityksiä elämän merkityksestä, jotka ovat osin yhteydessä intialaiseen uskontoperinteeseen. Kuitenkin joogasta tekee haastateltavien käsityksissä joogaa siihen liittyvä henkisyys, jota kuvataan moninaisin tavoin.

Seuraavissa alaluvuissa kuvaan tämän tutkielman aineistosta löytynyttä joogan henkisyyden moninaisuutta kolmen kategorian kautta: hyvinvointi ja tasapaino, tietoisuus ja mielenhallinta sekä yhteys ja muodonmuutos. Hyvinvoinnin ja tasapainon kategoriassa haastateltavat kuvasivat joogan merkitykseksi kehollisia tuntemuksia, joihin liittyi rentoutta, tasapainon kokemusta ja positiivisia, rakkaudellisia tunteita itseä ja toista kohtaan. Tähän kuuluivat läheisesti myös joogaan kohdistetut, itsehoivaan liittyvät merkitykset. Tietoisuuden ja mielenhallinnan kategoriaan kuuluu tietoiseksi tuleminen omista ajatuksista, tunteista ja kehollisista impulsseista, ja tästä nouseva kokemus oman mielen sisältöjen hallinnasta. Kolmantena yhteyden ja muodonmuutoksen kategoria, jossa haastateltavat kuvasivat yhteyttä johonkin arkiminää laajempaan tai syvempään: omaan henkilöhistoriaan, kehoon, toisiin ihmisiin, maailmaan tai koko maailmankaikkeuteen. Siinä, missä toisessa kategoriassa oli tyypillistä pyrkimys hallintaan, yhteyden kokemukseen liittyivät ajatukset antautumisesta ja sallimisesta. Tähän antautumiseen ja sallimiseen liittyi osana myös osin raskas psyykinen muutosprosessi, jonka läpikäymisen harjoittajat liittivät joogaharjoituksen seuraukseksi ja myös pitivät sitä tärkeänä osana harjoituksen merkityksellisyyttä.

### ***3.2 Hyvinvointi ja tasapaino***

Hyvinvoinnin ja tasapainon kategoriassa joogan merkitys koostuu itsensä hyväksymisestä, rentouden kokemuksista ja omasta hyvinvoinnista ja sen jakamisesta. Tärkeää joogassa on lempeys, rentous, hyvinvointi ja hyväksyntä. Joogan erityislaatuisuus tässä kategoriassa pohjautuu kehollisiin rentouden kokemuksiin, jotka antavat harjoittajalleen syvempää kokemusta hyvinvoinnista ja itsensä hyväksymisestä. Kategorialle keskeinen teema on suorittamisesta luopuminen - harjoittajien kokemuksissa harjoituksen antama hyvä olo auttaa luopumaan tarpeesta suoriutua ja antaa mahdollisuuden katsoa maailmaa erilaisesta perspektiivistä.



Kuva 2: Joogan henkisyyden ensimmäinen kategoria ja sen keskeiset piirteet.

Krzysztof T. Koniecki mukaan modernille joogalle ovat tyypillisiä sen terapeutiset pyrkimykset. Näihin pyrkimyksiin kuuluu myös tunnetyöskentely, jolla tavoitellaan emotionaalista tasapainoa, negatiivisten tunteiden poistumista ja sisäisen rauhan kokemusta. Hänen mukaansa joogan tunnetyöskentely on modernin uskonnollisuuden sisäistetty rituaali. Se tapahtuu rajalla, jossa profaani, eli omat käytännölliset tavoitteet, ja pyhä kohtaavat, sillä tasapainoiselle tunne-elämälle annetaan paitsi henkilökohtaisia ja käytännöllisiä, myös hengellisiä merkityksiä. (2016, 177.) Nämä tunteisiin liittyvät pyrkimykset ja niiden kanssa työskentely näkyvät kaikissa kolmessa joogan henkisyyden kategoriassa. Hyvinvoinnin ja tasapainon ne näkyvät erityisesti positiivisten tunteiden ja rentouden kokemusten korostamisena sekä puheena tasapainosta ja hyvinvoinnista. Joogatunti auttaa muuttamaan omaa mielialaa positiivisemmaksi ja tasapainottaa mieltä (H4,26), auttaa tulemaan tietoiseksi omasta voinnista (H4,15, H3,28) sekä opettaa olemaan suorittamatta (H1,10, 23, 25). Itsensä, tunteidensa ja oman harjoituksen hyväksyminen sellaisena kuin on auttaa myös edistämään hyvinvointia (H1,11; H3,10).

Toinen tämän kategorian tärkeä teema on tasapaino, sekä kehossa, että mielessä. Joogan harjoittaminen tasapainottaa, mikä näkyy fyysisenä terveytenä (H5,16), "nollaa" mielen tai palauttaa tasapainoiseen perustilaan (H3,28; H4,1) ja auttaa elämään tasapainossa omien tunteiden ja temperamentin kanssa (H4,26). Tähän kuuluu myös taito mukauttaa harjoitusta niin, että se tarjoaa voimaa, järjestystä ja kontrollia (H3,12; H2,3) tai rentoutta ja virtaavuutta (H1,24; H3,12) oman tarpeen mukaan. Tässä ajattelussa jooga siis tasapainottaa muuta elämää

tarjoamalla sitä, mitä ihminen tarvitsee elääkseen tasapainoisesti: Rennolle ja luovalle tasapainoksi järjestystä, tavoitteelliselle taas rentoutta.

Tässä kategoriassa joogan merkityksellisyys muodostuu joogaharjoituksen aikana tapahtuva hengityksestä ja liikkeestä, joka purkaa stressiä ja auttaa “nollaamaan”. Keskittyminen omaan tekemiseen antaa flow-tilan kaltaisia kokemuksia. Yksi harjoittaja kuvailee joogan kokemusta “leijailevaksi lempeyden tilaksi”:

Et on niin rento olo, et tulee vaan hymy, suulle... Et niinku vaan leijailee. Et sit kun lähtee joogasalista uloskin, niin kattoo maailmaa ihan eri silmin... Et mitä noi ihmiset juoksee (H1,12)

Tämä savasanan (joogan loppurentoutus) jälkeinen kehollinen kokemus on itsessään niin voimakas, että se kannattelee harjoitusta eteenpäin, vielä vuosien jälkeen (H1,4) Joogan henkisyys tässä kategoriassa rakentuu vahvasti joogan kehollisen kokemuksen erityisyyden pohjalle. Joogasta syntyvä rentous on erilaista kuin muusta liikunnasta tullut, syntyvässä rentoudessa on jotain erityistä, selittämätöntä, tavallisesta elämästä eroavaa. Joogatunnin jälkeen olo on kuin “huumeissa” (H4,26).

Sitä, miksi nämä keholliset kokemukset muodostuvat joogajille niin tärkeiksi, taustoittaa Klas Nevrin artikkelissaan *Empowerment and using the body in Modern postural yoga* (2008). Hän pyrkii ymmärtämään sitä, mikä tekee modernista asentojoogasta harjoittajilleen merkityksellistä ja palkitsevaa toimintaa. Joogassa keho ei ole vain ulkoa päin katsottu, liikuteltava objekti, vaan eletty keho, jossa kokemus tapahtuu. Keskeisiä аспектеja tämän kokemuksen ymmärtämiseksi ovat läsnäolo liikkeessä, korostunut sensitiivisyys ja tunteet.

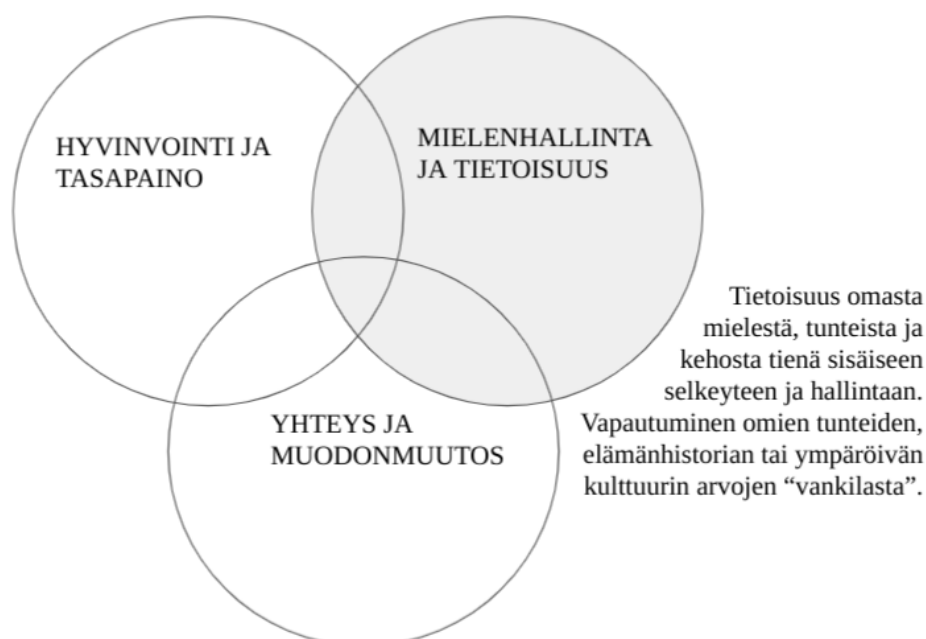
Läsnäoloon liikkeessä liittyy kehon liikkeen tunteminen sekä asentoaistin ja kinestesien kokemusten opittu vahvistaminen. Tältä osin asentojooga vertautuu rituaaliseen liikkeeseen: Kokemus on erilainen kuin arkinen kehossa olemisen kokemus. Läsnäolo liikkeessä tällä tavalla on upottautumista toimintaan ilman päämäärää. Joillekin intensiivinen läsnäolo liikkeessä tarjoaa mahdollisuuden kokea vähemmän jäykän kokemuksen itsestä, identiteetistä ja omasta kehosta. Myös joogan terveyttä lisäävä vaikutus on huomattava osana joogan koettua merkityksellisyyttä. Vaikka kaikissa näissä vaikutuksissa esiintyy suurta yksilöllistä vaihtelua, ne ovat yleisiä jo aloittelijoilla ja kokemukset näistä muutoksista ovat todella positiivisia - niin voimakkaita, että ne voidaan tulkita jopa henkiseksi tai hengelliseksi (spiritual) kokemuksiksi. (Nevrin, 2008.) Yhdeksi joogaharjoituksen tuloksista liitetään usein sensorisen kokemuksen korostunut rikkaus ja herkkyyys. Tämä liittyy opittuihin tapoihin olla tietoinen omasta kehostaan ja kykyyn eritellä kehollista kokemusta ja sen nyansseja.

Keskittyminen hengitykseen tekee mahdolliseksi kokemuksen muodot, joissa sisäinen ja ulkoinen eivät ole niin dualistisesti erillisiä kokemuksia. (Nevrin, 2008.)

Toisaalta tämän kategorian joogaharjoitukselle antamat merkitykset liittävät sen osaksi kaupallista hyvinvointikulttuuria. Puustinen et al ovat tutkineet joogan kuvaa suomalaisissa aikakauslehdissä. Joogan henkistä ulottuvuutta korostetaan runsaasti, ja sillä tarkoitetaan useimmiten “kehon ja mielen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tasapainoa”. Kauneuden ja terveyden lisäksi näkyy puhe siitä, että jooga on “enemmän kuin liikuntaa”. Joogaa pidetään korostetusti filosofiana, ei uskonnollisena. Näin jooga liitetään osaksi Paul Heelasin individualistista henkisyttä, jossa korostetaan kokonaisvaltaista psykofyysistä hyvinvointia. (Puustinen et al 2013.)

### **3.3 Mielenhallinta ja tietoisuus**

Syventyvä suhde omaan sisäiseen todellisuuteen tuli esiin kaikilla haastatelluilla yhtenä joogaharjoituksen tärkeimmistä tavoitteista. Tietoisuuden ja mielenhallinnan kategoriassa jooga on prosessi, joka vie syvempään tietoisuuteen omista ajatuksista, aistimuksista ja tunteista. Harjoitusta kuvaillaan sanoilla, kuten keskittyminen, mielenhallinta, tietoisuus ja kontrolli. Merkityksellisiä harjoituksessa ovat sen antamat hallinnan ja selkeyden kokemukset.



Kuva 3: Joogan henkisyyden toinen kategoria ja sen keskeiset piirteet

Tämä oman tietoisuuden ymmärtäminen ja hallitseminen näkyy monella tavalla. Kehon kanssa työskentely hiljentää ja keskittää mieltä, mikä vie meditatiiviseen tilaan (H4,8; H3,9). Yhdelle haastateltavalle jooga on väylä muokata omia tiedostamattomia ajatusprosesseja (H5,6–7). Joogaharjoitus voi tuoda tietoisuuteen myös traumaattisia muistoja omasta menneisyydestä. Toinen haastateltava kuvaa, kuinka se, ettei suostu itsessä tapahtuvaan muutokseen, voi muodostua esteeksi koko joogaharjoitukselle. Joogaharjoitus vie tiedostamaan oman kehomielen voinnin entistä tarkemmin:

“Ja tää on niinkun mun mielestä semmonen et jooga vie jos sä oot tarpeeksi pitkään siinä --. Et sä tuut tietoiseksi siitä sun kokonaisvaltasesta niinkun, et miten sä voit. Et sä et oo vaan sen kehon ulkoisen pinnallisen -- vanki, vaan sä meet sinne syvemmälle sisään, enemmän ja enemmän. Sä tuut koko ajan -- läsnä kokonaisvaltaisesti. Niin sä oot niinkun enempi tietoinen siitä että, et miten sä voit.” (H4,14)

Tässä kohtaa haastateltavan ajatukset lähestyvät myös aiemmin esiteltyä lempeyden ja hyväksynnän kategoriaa. Joogaan kuuluu itsensä ja elämän hyväksyminen ja kohtaaminen sellaisina, kuin ne ovat. Tässä sävy on kuitenkin erilainen: Haastateltava korostaa tietoisuutta ja sen myötä vapautumista kehoon ulkokohtaisesti suhtautuvan kulttuurin ja sen luomien ulkonäköpaineiden “vankeudesta”. Tämä vankeuden teema on tässä kategoriassa yhteinen. Oma mieli, persoona, tunteet, traumahistoria tai maailmankuva koetaan vankilaksi, josta tietoiseksi tuleminen auttaa vapautumaan (H3,23; H3,31; H5,6). Tämä vapautuminen tapahtuu, kun tulemalla tietoiseksi itsestään saa paremman kontrollin omaan mieleensä ja sen prosesseihin.

[K]un sulla on kirkas mieli, niin sä näät et mitä siellä tapahtuu ja sä voit antaa niiden asioiden olla eikä sun tarvii tarttua siihen, niin se on hirvittävän helpottavaa. Koska silloin sä et oo enää vaan sellanen marionetti mikä menee kaikkien ärsykkeiden armoilla, vaan sulla on niinkun se päättävältä ja tahto käytettävissä miten sä haluat suhtautua. (H3,10)

Haastateltava luo kuvan kahdenlaisesta elämästä. Toisessa ihminen on ärsykkeiden armoilla poukkoileva marionetti, jolla ei ole valtaa omaan elämäänsä. Toisessa, joogaharjoituksen antamassa vaihtoehdossa harjoittaja tulee tietoiseksi oman mielensä sisällöistä, ja saa sitä kautta vapauden valita oma kokemuksensa. Haastateltava korostaa tässä “kirkkaan mielen”, siis tietoisuuden oman mielen sisällöistä, merkitystä joogassa. Tietoisuus antaa vapauden valita, ja siirtää samalla vallan omasta kokemuksesta takaisin itselle.

[E]t pystyy näkemään ja oppimaan itsensä objektiivisesti. Et miten käyttäytyy, miksi käyttäytyy, mikä provosoi, mikä tuntuu miltäkin minkä takia. Et näkee niinkun sen oman luonteensa läpi ja pystyy pääseen jollain tavalla yli siitä, ettei ole sen luonteen vanki. Tai ehdollistumien tai historian tai niinkun sen mikä on syntynyt. Vaan et saavuttaa sellaisen tietynlaisen vapauden niinku itse valita, ilman niitä traumakokemuksia siellä takana, jotka ohjaa. (H3,31)

Tietoisuuden ja mielenhallinnan kategoriassa tärkeitä käsitteitä ovat tietoisuus, objektiivisuus, vapaus, valta, hallinta ja kontrolli. Toisin sanottuna mielenhallinnan ja tietoisuuden kategoriassa joogaharjoituksen tavoitteet ovat kognitiivisia, mielen tiedollisiin toimintoihin kohdistuvia. Tällä tavoitteella on selkeä yhteys joogafilosofiaan ja Patanjalin joogasuttriin. Heti joogasutrien alussa, kuuluisassa toisessa sutrassa jooga määritellään mielen liikkeiden pysäyttämiseksi tai hallitsemiseksi: “yogas citta-vrtti-nirodhah” (Broo 2010, 32). Måns Broo totetaa selityksessään tälle joogasutralle, että joogassa edistymisen on mielen puhdistamista. Mielen luonto on olla kirkas, mutta joutuessaan intohimon valtaan “se hakee toimintaa sekä tarkertuu valtaan ja aistikohteisiin”. Takertunut mieli samentuu, ja tietoisuus samaistuu mielen toimintoihin. (2010, 32–36.) Tämä on Patanjalin filosofiassa kärsimyksen aiheuttaja.

Tämä joogan tavoitteena oleva mielen, tunteiden ja oman toiminnan hallinta voidaan ymmärtää psykologisen itsesäätelykyvyn käsitteen kautta. Itsesäätelykyvyllä tarkoitetaan mm. kykyä sopeuttaa omia tunteitaan ja toimintaansa tilanteen vaatimuksiin ja sisäistettyihin sosiaalisiin normeihin. Itsesäätelyyn kuuluu kyky suunnata huomiota, hillitä reaktiivista käytöstä ja viivästyttää mielihalujen tyydyttämistä. (Berger 2011, 3–4.) Viimeaikaisessa tutkimuksessa joogaharjoituksen hyötyjä on pyritty ymmärtämään myös itsesäätelykyvyn ja sen kehittymisen näkökulmasta. On esitetty, että joogaharjoitus antaa taitoja, jotka auttavat integroimaan ärsykkeen ohjaamaa ja käsitteellisesti ohjautuvaa tiedonkäsittelyä aivoissa ja siten edesauttavat yksilön kykyä itsesäätelyyn niin kognitiivisesti, emotionaalisesti kuin toiminnallisesti. (Gard et al 2014.) Itsesäätelykyvyn on esitetty olevan myös yleisesti uskonnollisuuden ja hengellisyyden terveyttä ja hyvinvointia edistävien vaikutusten taustalla (Aldwin et al 2014).

Tämän tutkielman kannalta merkityksellistä on se, että haastateltavat näkevät tämän kyvyn itsesäätelyyn joogan henkisyyden kannalta tärkeäksi elementiksi. Joogan hyötyjä kuvataan sanoilla, jotka ovat lähellä itsesäätelykyvyn osa-alueita: Jooga keskittää mieltä ja suuntaa huomiota (H4,8-9; H3,9), opettaa hallitsemaan omia tunteita ja impulsseja (H3,23), tiedostamaan ja muuttamaan omia ajatusmalleja (H1,14), tulemaan tietoiseksi omaa keskittymistä haittaavista häiriötekijöistä (H1,24). Omien reaktioiden hallinta mahdollistuu tulemalla tietoiseksi omista ajatuksista ja tunteista (H3,23). Mielen keskittäminen tapahtuu ohjaamalla huomio kehoon, sen asentoon ja tuntemuksiin (H3,10). Nämä edellä mainitut, itsesäätelytaitoihin yhdistyvät joogan hyödyt koetaan mielen toiminnan joustavuutena (H1,15), parantuneena kykynä rentoutua (H1,24) ja sietää painetta (H3,10), kykynä tiedostaa virheensä ja muuttaa omaa toimintaa (H4,21) sisäisenä rauhana (H3,23) ja reittinä meditatiiviseen flow-tilaan (H1,35; H4,8). Nämä joogan hyödyt yhdistetään myös

joogateksteihin, kuten Patanjalin joogasutriin ja Bhagavad gitaan (H3,23). Edellä kuvatut taidot antavat harjoittajalle merkityksellisen vapauden ja hallinnan kokemuksen (H3,31; H3,10). Tämä itsesäätelytaito ei siis ole vain kognitiivinen kyky, vaan merkityksellinen osa joogan ominta henkisyyttä.

Vaikka tietoisuuden ja mielenhallinnan kohdalla jooga on voimakkaasti keskittynyt mieleen ja sen prosessien hallintaan, on keholla silti tärkeä osansa. Siinä missä lempeyden ja hyväksynnän kategoriassa keho oli harjoitusta kannattelevien kokemusten tapahtumapaikka, tässä kategoriassa keho on kohde:

[S]en mä koin semmoseks siinä harjoituksessa mulle merkitykselliseksi, ja hyväks tavaks, et mulla on niinku joku konkreettinen, moniaistinen keskittymisen kohde, omassa kehossa. (H3,10)

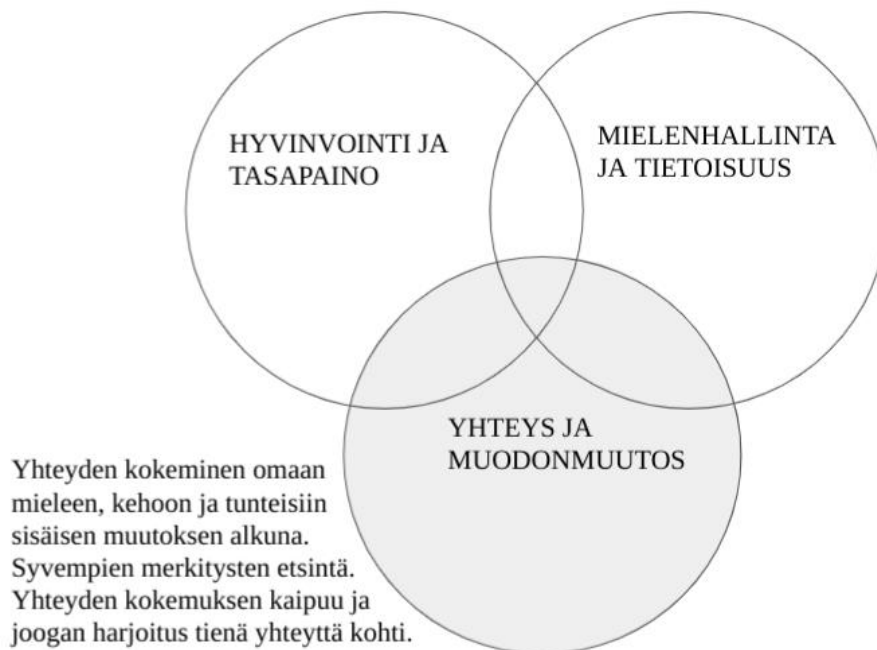
Keho siis tarjoaa joogaharjoitukselle konkretian: Mieltä harjoitetaan keskittämällä huomio kehoon. Työstämällä kehomieltä joogaharjoituksessa haetaan hallinnan kokemusta, jonka harjoittajat kokevat positiivisena. Tietoisuuden ja mielenhallinnan harjoittamisen tärkeyttä perustellaan sen koettujen hyötyjen lisäksi joogafilosofian, kuten Patanjalin joogasutrien avulla.

### **3.4 Yhteys ja muodonmuutos**

Kolmas aineistosta noussut joogan henkisyyden kategoria on yhteys ja muodonmuutos. Siihen sisältyy kolme tyypillistä piirrettä: Yhteyden kokemus, tämän yhteyden ja elämän merkityksen etsinnän teema sekä voimakas sisäinen muutosprosessi, jonka harjoitus saa aikaan. Yhteyden kategoriassa merkityksellistä on syvä yhteys itseen, omaan mieleen, omaan henkilöhistoriaan ja omaan kehoon. Tältä osin yhteyden kategoria on osin päällekkäinen tietoisuuden ja mielenhallinnan kategorian kanssa. Mutta siinä missä mielenhallinnan kohdalla korostuu oman mielen ymmärtäminen ja tietoisuus sen sisällöistä, yhteyden kategoriassa korostuu kokemuksellisuus ja tämän tietoisuuden merkityksen asettuminen itseä suurempaan kontekstiin. Toisaalta kehollisten tuntemusten osalta yhteyden kategoria jakaa samoja piirteitä rentouden ja tasapainon kategorian kanssa. Erilaista tämän kategorian kannalta on tapa, jolla näistä asioita puhutaan: Yhteyden kategoriassa korostuu tien löytäminen johonkin kadotettuun tai kaivattuun. Kehon- ja tunnetietoisuuden sekä rentoutumisen tavoitteena ei ole positiiviset tunteet ja hyvinvointi (Tasapainon kategoria) tai selkeyden ja hallinnan kokemus (Mielenhallinnan kategoria) vaan tässä yhteydessä omaan kehoon ja omiin tunteisiin on itsessään jotain merkityksellistä, ehkä jopa pyhää.



Joogaharjoituksesta saatu ymmärrys voi myös johtaa sisäiseen tai ulkoiseen muutokseen, ja sitä kautta nämä asiat saavat uuden, syvemmän merkityksen.



Kuva 4: Joogan henkisyyden kolmas kategoria ja sen keskeiset piirteet

Joogan aikaansaama kehon ja aistien herkistyminen rikastaa elämää ja auttaa nauttimaan yksinkertaisista asioista (H3,24). Toisaalta se vaikuttaa mieleen ja kaikkeen mitä tekee, ja muuttaa myös ihmissuhteita (H4,14). Tässä kategoriassa hyvinvoinnin ja tasapainon kohdalla mainitut rentouden kokemukset sekä mielenhallinnan ja tietoisuuden kategorian tarkka tietoisuus kehollisista aistimuksista korottuu ja saa uuden merkityksen.

Keho ei ole enää keskittymisen kohde, tai nautinnollisten rentouden ja tasapainon kokemusten lähde, vaan jotain itsenäistä, jonka “tietoisuus herää” harjoituksen kautta. Kehoa käsitellään kokonaisuutena, joka on itsessään, luonnostaan pyhä ja elävä: “[J]okasessa solussa on se elämän ydin” (H2,3). Joogan asana nähdään väylänä tähän yhteyteen (H2,3). Yhteyden kategoriassa joogan kokemus ei ole vain kognitiivinen, kuten mielenhallinnan ja tietoisuuden kohdalla, vaan hyvin kehollinen.

Taustaa tälle keholliselle tavalle ymmärtää joogan kokemus voidaan hakea ruumiinfenomenologiasta ja kehollisesta kognitiosta. Maurice Merleau-Ponty ruumiinfenomenologiassa ruumiillisuus käsitetään ehdoksi paitsi havaitsemiselle, myös kyvylle olla yhteydessä toisiin. Kyky havaita, kokea ja olla vuorovaikutuksessa vaatii palaamista omaan äärelliseen ruumiiseen (Törmä 2015, 73). Kokemus itsessä olemisesta on suora mahdollisuus päästä kosketukseen tietoisuutensa kanssa (Törmä 2015, 76). Merleau-

Pontylle maailmassaolo on ruumiillista, osallistumme ja suuntaudumme maailmaan eletyn ruumiin, *corps propre*, ja siihen ankkuroituneiden aistien kautta (Törmä 2015, 79). Tämän vuoksi emme voi tarkastella omaa ruumistamme: Ruumis on se, joka havaitsee (Törmä 2015, 81). Vastaavaa kehollista maailmassaolon kokemusta kuvaa ehkä haastateltava sanoessaan:

[S]en sijaan et mä mielelläni mietin kehoa, niin keho, kehon kautta kehon tietoisuus herää jolloin keho menettää tavallaan se kehollisen merkityksensä siitä että se on vain joku väline, vaan --- keho on meditaatio, keho on läsnäolo (H2,3).

Tälle harjoittajalle joogan harjoittajalle jooga ei ole “mielellä kehon miettimistä”, ajatuksien suuntaamista kehoon (vastakohtana mielenhallinnan kategorian käsityksille), vaan joogan harjoittamisen kautta kehon oma tietoisuus herää. Se ei ole enää vain väline, vaan kehossa olemista tai omaa ruumiillisuutta ei voi erottaa joogan kokemuksesta. Keho ei ole meditaation tai läsnäolon kohde tai väline, se on meditaatio, se on läsnäolo.

Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologia on ollut osin pohjana paljon uudemmalle kognitiotieteen tutkimushaaralle, joka painottaa kehon merkitystä ihmisen ajattelussa. Kehollinen kognitio (Embodied cognition) tuo esiin sen, miten suuri merkitys keholla on ihmisen kokemuksessa ja kognitiivisissa prosesseissa. Esimerkiksi tunteet ovat hyvin kehollisia, ja pelkoon liittyvien kehollisten prosessien, kuten voimakkaan sydämensykkeen, on havaittu vaikuttavan ihmisen kykyyn tunnistaa kasvonilmeitä. (Gallagher 2014.) Ihmisen kehollisuus on perusta yhteydelle kaikkeen ympärillä olevaan. Tämä yhdistyy sekä Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologiaan, että kehollisen kognitioon.

Koko joogaharjoituksen merkitys rakentuu tämän yhteyden kokemuksen tai kokonaiseksi tulemisen (H5,9) kautta, ja se laajenee koetuksi ymmärrykseksi elämän merkityksestä ja omasta paikasta siinä.

[O]lla kokonainen -- se on olla kokonainen suhteessa ympäristöön, suhteessa aurinkokuntaan, suhteessa kosmokseen. Sitten kun vasta siinä on kaikki, sit se on kokonainen. (H5,12)

Joogan henkisyiden kategorioista yhteyden ja muodonmuutoksen kategoriassa myös suhde tunteisiin on erilainen kuin kahdessa muussa. Siinä, missä ensimmäisessä kategoriassa painottuu tunteiden tasapainottaminen ja rentouden tunteista nauttiminen, toisessa tunteiden tarkastelu, hallinta ja toisaalta niistä vapautuminen, yhteyden kategoriassa myös tunteisiin haetaan kokemuksellista yhteyttä. Yksi haastateltavista kuvaa omiin tunteisiinsa tutustumisen vaiheeksi: ”oli vuosia et... [en] tehnyt hirveesti fyysistä vaan -- tutustuin omaan tunnemaailmaan et miten tunteet mua kuljettaa” (H2,5). Tässä on tärkeää huomata, miten haastateltava tunteisiin tutustumisen ilmaisee. Hän ei puhu tunteiden tarkkailusta tai hallinnasta, vaan tutustumisesta siihen, “miten tunteet mua kuljettaa”. Tunteet ovat aktiivinen

toimija ja minä passiivinen. Tähän ei kuitenkaan liity negatiivista pohjavirettä, kuten mielenhallinnan kategoriassa, jossa vapaudutaan tunteiden vankilasta.

Tästä kategoriasta erottuu myös elämän suurten kysymysten ja merkityksen etsinnän teema. Kahdessa haastattelussa nousi esille, kuinka haastateltavan oli tuonut joogan pariin jonkinlaisen yhteyden ja merkityksellisyyden kokemuksen kaipuu. Toinen halusi ymmärtää mistä elämässä on kysymys ja oman roolinsa siinä, toiselle joogan pariin toi jo lapsena koettu “erillisyyden kipu”. Näissä tarinoissa joogan merkitys korottuu osaksi oman elämän tarkoituksen löytämistä. Molemmissa tarinoissa tähän merkityksen löytämiseen liittyy myös kokemus yhteydestä johonkin suurempaan, ja oman paikkansa löytäminen osana sitä:

Mä näin sellasen mustan tunnelin päässä valon ja mä ajattelin et toi on se miksi mä olen olemassa, et mun pitää löytää ja elää toi valo. -- [Ja] kaikki elämäkokemukset mihin on tullut se jooga joogan nimellä niin on ollut osa sitä. Eli se että mun sisällä on ollut koko ajan kutsumus löytää se et miten elää valo ja rakkaus täällä. (H2,3)

Yhteyden kokemus näkyi teemana erityisesti niiden haastateltavien käsityksissä, joiden tarinoissa toistui henkisen etsinnän ja merkityksen kaipuu. Näille henkilöille joogaharjoitus oli portti oman elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Se liittyy osaksi jo lapsena alkanutta “maailman ihmettelyä” (H2,2) ja elämän suurten kysymysten kysymistä, oman identiteetin etsimistä ja teini-iän eksistentiaalista kriisiä (H5,1). Nämä kysymykset veivät henkisen etsinnän ja joogan pariin jo nuorena. Molemmat kuvasivat pakottavaa tarvetta saada vastauksia itselle tärkeisiin kysymyksiin (H5,1; H2,9) ja toisaalta saada lohtua kipeään kokemukseen omasta erillisyydestä. Joogasta tuli yksi osa tätä henkistä etsintää. Nämä tarinat erottuvat siis selkeästi toisista, joissa kiinnostus joogaan liittyi vahvemmin myös sen fyysiseen ulottuvuuteen: Harjoituksen pariin tuntiin liikunnan tai tanssin harrastamisen kautta.

Koska kun sitä alkaa lopulta ymmärtämään niin olla kokonainen, niin okei, olla kokonainen ihminen, mut tää kokonainen täyttää kaiken, se on olla kokonainen suhteessa ympäristöön, suhteessa aurinkokuntaan, suhteessa kosmokseen. Sitten kun vasta siinä on kaikki, sit se on kokonainen. (H5,12)

Samalla, kun jooga antoi mahdollisuuden kokea suurta yhteyttä ja kokonaiseksi tulemisen kokemusta, tie sinne ei ole helppo. Osat haastateltavista kuvasivat syventyneen joogaharjoituksen sytyttävän rajun sisäisen muutoksen. Joogan harjoittaminen muuttaa ihmistä (H4,14). Se vaatii ja aikaansaa irtipäästämistä sisäisestä painolastista (H5,7) ja voi nostaa esille käsittelemättömiä muistoja ja traumoja, jotka pitää käydä läpi (H4,2). Suostumattomuus muutokselle on este koko joogaharjoitukselle, sen etenemiselle ja syvenemiselle (H4,15). Tämä muutos vaatii luopumista ja poisoppimista, se on puhdistavaa. Mutta toisin kuin mielenhallinnan kategoriassa, jossa mieltä opitaan hallitsemaan ja tyhjentämään, tässä muutos on kokonaisvaltaisempaa, ja vaatii antautumista. “[S]e oli kyl

ikäänkuin ois vedellyt omaa sielua vessanpöntöstä alas joka päivä, että periaatteessa se oli vaan poisoppimista” (H5,10). Tässäkään kohdassa ei voi olla kuulematta voimakkaita uskonnollisia konnotaatioita. Joogan harjoittaminen tekee ihmisen uudeksi, hieman kuten esimerkiksi kristillisessä kontekstissa usko Jeesukseen.

Tässä joogan henkisyyden kategoriassa joogaan liittyvä henkisyys ja hengellisyys on kaikkein korostunein. Vaikka ulospäin jooga on yhtä kuin asanaharjoitus, näille harjoittajille sen merkitys on lähes toissijainen. Fyysinen asana on väylä tai väline rakentaa, toistaa tai harjoittaa elämässä sitä, ”mikä on joogaa.” Tämä alkaa yhteydestä itseen ja omaan kehoon, laajenee koko omaan elämään aikaansaaden suuren sisäisen muutoksen, ja lopulta mahdollisesti muuttuu yhteyden kokemukseksi kaikkeen ympärillä olevaan.

Kaikki kolme edellä esiteltyä kategoriata kuvaavat yhden, selkeästi erottuvan käsityksen joogan henkisyydestä. Haastateltavien omista kokemuksista nämä henkisyyden muodot ovat kuitenkin päällekkäisiä ja toisiinsa sekoittuneita. Kuten luvussa 3.1 esittelemässäni Suzanne Newcomben uskonnollisen ja sekulaarin kentässä, haastateltavat voivat omaksua kantoja useasta eri kategoriasta, myös yhtä aikaa. Monet harjoittajista käyvät myös eräänlaista rajankäyntiä kahden erilaisen kategorian välillä. Yksi haastateltavista kuvasi, kuinka tärkeää hänelle oli saada kokemus yhteydestä ja merkityksestä ilman hänen liian uskonnolliseksi kokemansa sokeaa antautumista. Joogalinjassa, joka korosti loogisen ajattelun tärkeyttä, hän sai yhä kysyä ja kyseenalaistaa, siis säilyttää kontrollin, mutta sai silti yhteyden ja merkityksen kokemuksen, ”sen mitä mä kaikista kipeimmin tarvitsin” (H5,13).

On myös hyvä huomata, kuinka nämä kategorioiden kuvaamat dimensiot ovat jännitteisessä suhteessa toisiinsa. Hyvänolon ja rentouden kokemuksia, askeettista mielenhallintaa ja antautuvaa yhteyden kokemusta ei ole aina helppo yhdistää toisiinsa. Mutta tällaisena ne kuvaavat modernia joogaa, joka itsessään, jo historialtaan on idän ja lännen osin jännitteisessä suhteessa syntynyt luomus. Jännitteet, ristiriidat ja rajankäynnit ovat osa sen monimuotoista luonnetta. Seuraavissa luvuissa on katsaus vielä yhteen tässä aineistossa esille tulleeseen jännitteiden ja rajanvetojen kenttään: suhteeseen muodon ja vapauden, perinteen ja henkilökohtaisen välillä.

## 4. Rajankäyntiä tradition ja yksilöllisyyden välillä

### 4.1 *Traditio ja valta*

Työn edetessä joogan henkisyyteen liittyvästä keskustelusta nousi myös toinen lanka: Tavat, joilla haastateltavat neuvottelivat omaa suhdettaan joogan traditioon. Satlow'n (2012, 136) mukaan traditio syntyy, kun jotain aiemmin syntynyttä säilytetään ja siirretään eteenpäin myöhempien sukupolvien toimesta. Tämän siirtämisen ja säilyttämisen ytimessä on kysymys käytettävyydestä. Tämän kysymyksen edessä nämäkin opettajat ovat: Traditioon kuuluva, perinteinen tapa opettaa asettuu uuteen kontekstiin siirrettäessä kyseenalaiseksi. Satlow (2011) korostaa omassa tradition määritelmässään sitä, että traditio on jotain, mitä välitetään tai siirretään eteenpäin (sanan traditio latinankielinen juuri). Hän määrittelee tradition viisikohtaisesti: Pysyvät (1) resurssit (2) joita yksilöt, yhteisöt ja instituutiot (3) pitävät autenttisina (4) ja arvovaltaisina (5). (Satlow 2011, 133.)

Yksi tradition kannalta keskeinen kysymys on kysymys transmissiosta. Säilyäkseen tradition, tai yhteiskunnan ylipäättään, pitää kyetä siirtämään sen arvot ja normit sukupolvelta toiselle. Transmission haastaa korkeasti moderneissa yhteiskunnissa kulttuurinen epäjatkuvuus ja sukupolvien välinen kuilu. Tämän vuoksi sosialisointi ja transmission prosessin täytyy muuttua: Ei ole kyse enää yksilön muokkaamisesta sosiaaliseen systeemiin sopivaksi, vaan enemmän suhteiden luomisesta eri taustoista tulevien välille. (Hervieu-Leger, 1998.) Tämän tutkielman kannalta on tärkeää huomata, että moderni jooga on jo valmiiksi kulttuurienvälinen ilmiö. Haastateltavista noin puolet ovat opiskelleet joogaa Intiassa ja ovat olleet tuomassa edustamaansa joogan traditiota Suomeen. Heillä on siis erityisen vahvasti sekä tradition seuraajan, että tulkitsijan rooli.

Haastattelujen aikana opettajien suhtautumisessa traditioon ja sen merkitykseen nousi esiin valtavasti yhteisiä piirteitä eri joogasuuntauksista huolimatta. Heidän positiiviset käsityksensä siitä olivat hyvin yhteneviä, ja lisäksi kaikki opettajat nostivat esille saman ristiriidan, jonka jokainen oli ratkaissut omalla yksilöllisellä tavallaan. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota siihen yhteiseen kontekstiin, jossa joogaohjaajat traditioon liittyviä kysymyksiä pohtivat.

Yksi uskonnon sosiologian tärkeitä keskusteluita on kysymys modernisaation vaikutuksesta uskonnollisuuteen ja osin kiistelty sekularisaatiohypoteesi. Yksi modernisaation vaikutuksista on subjektivisaatio: Yksilöllisyyttä ja henkilökohtaisuutta korostavat uskonnollisuuden muodot ovat nousussa. Paul Heelas ja Linda Woodhead puhuvat

*subjektiivisesta käänteestä.* (2005, 2-3.) Tämä rajalinja subjektiivisuuden ja perinteiden välillä piirretään usein vakiintuneiden uskontojen ja kirkkojen sekä henkisyyden eri muotojen välille. Tässä jaossa kirkko edustaa traditiota, ja jooga subjektiivista. Tämän tutkielman aineistossa nousi kuitenkin esiin niitä tapoja, joilla tämä käänne subjektiivista kohti tapahtuu myös joogan sisällä.

Kuten aiemmin todettiin, yksilöllisyyden ja hyvinvoinnin korostus on modernissa joogassa monelta osin ilmiö, joka on tullut länsimaisten vaikutteiden mukana. Tämä korostus näkyy monissa joogasuuntauksissa sisäisenä jännitteenä: Perinteiset, askeettista elämäntapaa painottavat joogatekstit, kuten Patanjalin joogasutrat, eivät taivu ihan helposti modernin, hyvinvointia ja kokemuksellisuutta painottavan joogan tarpeisiin. Tämän tietää jokainen, joka on pohtinut *brahmacharyan*, oikean energian suuntaamisen eli lyhyesti sanottuna selibaattikäskyn merkitystä nykyaikaiselle joogan harrastajalle. Samaan aikaan joogatutkimus ja sen antama tieto asettaa modernin asentojoogan perinteisiä syntymyyttejä kyseenalaiseksi. Intialaiseen traditioon kuuluu perinteen auktoriteettiin tukeutuminen, ja siksi monet joogan uudistajat, kuten Krishnamacharya, ovat kertoneet opetuksensa perustuvan suoraan muinaisiin kirjallisiin lähteisiin (Rautaniemi 2020, 2015.) Kuitenkin, kuten tämän tutkielman alussa todettiin, nykyinen joogatutkimus näkee modernin asentojoogan kansainvälisenä, pitkälti 1900-luvun aikana muotoutuneena ilmiönä. Haastateltavat olivat tästä myös pitkälti tietoisia.

Vaikka käsitys joogasta on muutoksessa ja tutkimuksessa pyritään usein välttämään autenttisen ja keksityn tradition ongelmallista kahtiajakoa (Newcombe 2016) haastateltavien keskuudessa tämä jako on elävä ja voimissaan. Kaikki harjoittajat etsivät sitä todellista, autenttista joogaa. Kuten yksi haastateltavista asian ilmaisee:

[P]itää löytää -- nimenomaan se joogatekniikka, se vanha joogatekniikka, joka perustuu asanoihin. Se vie sut sinne. (H4,2)

Ajatus vain yhdestä, todellisesta joogasta on pitkälti murtunut, mutta monet harjoittajista korostavat silti valinnan tärkeyttä: Pitää valita yksi linja tai tekniikka.

Mutta sitten vähän niinkun pitää valita, koska jos, kuten usein nykyään käy, että otetaan vähän täältä perinteestä ja vähän täältä ja vähän täältä, niin siinä käy helposti niin, että toinen käsi soutaa ja toinen huopaa ja silloin pyörii vaan väkkärää. (H5,18)

Yhden tradition ja useamman yhdistelyn välinen jännite näkyy voimakkaasti siinä, miten haastateltavat sanoittavat suhdettaan traditioon. Tämä ongelma ei ole joogalle uniikki, vaan yleinen uskonnon sosiologinen ongelma. On yleinen käsitys pitää tradition sisälle sopeutumista perinteisenä ja yhdistelyä modernia ongelmia. Tämä jako ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. Eri ajattelutapojen rinnakkainelo ja uskonnollisten aiheiden luovat yhdistely

on ollut yleistä myös esimoderneissa yhteiskunnissa. (Hervieu-Leger 1998.) Joillekin haastateltavista ajatus valinnasta seurata vain yhtä suuntausta oli kuitenkin hyvin tärkeä. Toisaalta haastateltavat korosti myös tradition ja vanhojen tekstien tulkinnallisuutta. Lähes kaikkien mielestä tekstejä tuli tulkita uudelleen nykyaikaan sopiviksi, yksi taas korosti opettajan ohjauksen tärkeyttä tekstejä luettaessa. Esimerkiksi folkloristi Lauri Honko on kuvannut traditiota maljaksi, josta ammennetaan. Traditio sisältää kulttuurin rakennuspalikat, joita voidaan ottaa käyttöön tai jättää käyttämättä tarpeen mukaan. (Newcombe 2016.)

Kaikki haastateltavat korostivat sitä, että jooga traditioissa on paljon hyvää. Traditiota kuvataan sanoilla pohja (H1,27; H3,21), jalusta (H3,21) tai peruskivi: Se on jotain harjoituksen taustalla olevaa ja sitä tukevaa (H1, 26). Toistaalta se on kuin kulho, josta ammennetaan (H3,21). Traditio säilyttää (H3, 21; H2,11) ja antaa rajat, mutta toisaalta sen tehtävä on myös joustaa (H3,21). Tämä pysyvyyden ja muutoksen jännite näkyi monella eri tavalla: Yhdelle muuttumaton joogafilosofia antoi pohjan muuttuvalle asanaharjoitukselle (H1,27). Toisille se tarkoitti myös joogalinjan sisällä kulkevaa tietoa esim. asana- ja hengitysharjoituksista ja niiden toteuttamisesta. Tällaisena traditio on elementti, joka säilyttää ja turvaa harjoituksen muodon (H3,21).

[E]t siinä täytyy olla ne säännöt. Siinä täytyy olla ne rajat, ja ne auttaa sitä säilymään. (H3,21)

Tällaiseksi taustalla olevaksi, harjoitusta tukevaksi pohjaksi ymmärrettiin pääasiassa joogan filosofia: Tekstit, kuten Bhagavad-gita ja Patanjalin joogasutrat. Niiden koettiin sisältävän jotain yleisinhimillistä, jolla on merkitystä yhä tänäkin päivänä:

Et sieltä löytyy, tavallaan sieltä joogasutrista kaikki elämän peruskysymykset. (H4,23)

Tämän rajojen turvaaminen ja muodon säilyttäminen nähtiin myös gurun keskeiseksi saavutukseksi (H3,21). Yksi haastateltavista nosti esiin näkemyksen traditiosta linjana, jossa tieto on siirtynyt sukupolvelta toiselle:

Mulla on aivan uskomattoman suuri kunnioitus sitä kohtaan. Tavallaan mä koen sellasta elämää suurempaa kiitollisuudenvelkaa niinkun, sille ihmisten linjalle joka on välittänyt eteenpäin tommosta tietoa, josta esimerkiksi minä sain sen mitä mä kaikista kipeimmin tarvitsin. (H5,13)

Tämä tapa suhtautua traditioon erottuu selvästi edellä olevista. Kun muille traditiossa on kyse teksteistä, tai yksittäisestä gurusta, joka on tehnyt työn harjoituksen muodostamiseksi, tälle haastateltavalle traditio on elävä linja ihmisiä, jotka ovat välittäneet tietoa eteenpäin. Samalla, nyt itse välittäessään tätä tietoa, hän itse asettuu tämän kunnioittamansa linjan jatkoksi.

Kaikki haastateltavat siis korostivat joogan tradition ja sen ymmärtämisen tärkeyttä. Joogan perinnettä tulee vaalia, vanhoja tekstejä tulee lukea, ja tietoa välittäneitä ihmisiä

kunnioittaa. Suhde traditioon ei kuitenkaan ole näin yksinkertainen. Kaikki opettajat myös sanoittivat haasteen tai ongelman, jota heidän tarvitsee neuvotella suhteessa traditioon. Tämän haasteen nimi on vapaus. Ristiriitainen tapa suhtautua traditioon nostaa tämän vapauden ongelman ja sen neuvottelun keskiöön. Se ilmenee usein mutta -sanana positiivisten, traditiota kuvaavien ilmaisuja jäljessä. "Traditio on tärkeää ja merkityksellistä, mutta..." Tämä tradition ja oman vapauden välinen jännite toistui hyvin samanlaisena kaikkien haastateltavien kuvauksissa siitä, miten he ymmärtävät tradition. Traditio ei muutu, mutta harjoitus muuttuu (H1,27). Traditiossa on hyvää, mutta myös huonoa (H2,11). Joogatekstit sisältävät helmiä, mutta niiden lukeminen vaatii kriittisyyttä (H2,11). Tradition on tärkeää olla läsnä, mutta sitä tulee soveltaa tähän päivään (H4,13). Traditio sisältää paljon kyseenalaista, mutta herättää myös suurta kunnioitusta (H5,13). Traditio muodostaa siis jonkinlaisen haasteen tai ongelman, jota kuvataan hyvin yhteneväisesti. Sen sijaan ne tavat, joilla haastateltavat kuvasivat tämän ongelman käsittelyä ja ratkaisua, vaihtelivat.

Pääpiirteissään tämän tutkielman aineistossa tradition aiheuttamaan ristiriitaan suhtaudutaan kahdella erilaisella tavalla. Ensimmäisessä tavassa vapauden tuoman ristiriidan neuvottelu tapahtuu tradition sisältä käsin. Traditio on jotain, jonka sisällä ollaan, ja jonka seiniä venytetään tarpeen mukaan.

[E]t siinä täytyy olla ne säännöt. Siinä täytyy olla ne rajat, ja ne auttaa sitä säilymään. Mut et siin pitää olla myös sitä vapautta, et sinne rajojen sisälle voi tuoda vähän jotain. (H3,21)

Toisessa tavassa suhtautua traditioon sitä katsotaan ulkopuolelta. Traditio on jotain, josta otetaan inspiraatiota tarpeen tullen. Se voi säilyä joogan keskiössä, mutta harjoituksen ei tarvitse sijoittua sen sisälle, vaan sillä on varaa elää ja laajentua vapaasti sen ympärillä. Tai toisaalta se voi toimia vain inspiraation lähteenä, josta ammentaa: "[J]oku traditio, niin se voi herättää itsessä sen jonkun oman viisauden jota lähtee tutkimaan laajemmin" (H2,11).

Kaikki haastateltavat kuvasivat haastattelujen aikana ainakin jossain määrin sitä, kuinka kohtaaminen joogaperinteen kanssa oli tuonut esiin puolia, jotka olivat aiheuttaneet sisäisen ristiriidan. Tällaisen ristiriidan lähteiksi haastateltavat kuvasivat intialaisen uskontoperinteen (kts. luku 3.1), intialaisen ja länsimaisen kulttuurin väliset erot ja tiukan ja kuria korostavan, osin jopa väkivaltaisen opetustyylin. Rajankäynti tulee erityisen vahvasti esiin näiden asioiden kohdalla: Miten ratkaista ristiriita sitoutuneisuuden ja vapauden tarpeen, auktoriteetin kunnioittamisen ja omaa moraalista vastaan menevien asioiden välillä. Haastateltavien kuvauksissa mahdollisiksi tavoiksi ratkaista tämä ristiriita muodostuvat itsensä etäännyttämien traditiosta ja toisaalta vapauden ja tilan ottaminen tradition sisällä



erottamalla selkeästi jotkut omien opettajien ja kollegojen toistamat piirteet traditioon kuulumattomiksi.

Erityisen tärkeänä traditiota koskevasta keskustelusta nousivat esiin opettajan valtaan ja vallankäyttöön liittyvät asiat. Tämä oli haastattelujen tekohetkellä myös ajankohtainen kysymys. 2000-luvun aikana ja erityisesti vuonna 2017 mediassa hyvin paljon esillä olleen #metoo -keskustelun aikana esiin ovat nousseet myös monien joogatyöliien sisällä olevat ongelmat. Näitä ovat lajin parissa tapahtuneet vammautumiset ja voimakkaat fyysiset avustukset (eli tilanteet, jossa joogaopettaja on omaa kehonpainoaan ja raajojaan apuna käyttäen työntänyt joogaajan asentoon, johon hän ei muuten itse pääsisi), joogan parissa tapahtunut, epäilty tai jo tuomittu seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö sekä joidenkin joogakoulujen voimakas hierarkkisuus ja kuria korostava opetustyyli. (Rautaniemi 2020, 368–369.) Vuoden 2017 jälkeen mediassa esiin nousseiden kertomusten ja puheenvuorojen kautta on tullut ilmi, että nämä ilmiöt ovat hyvin monien joogatyöliien sisällä jo vuosikymmeniä tiedossa olleita, mutta vaiettuja ongelmia. Esimerkiksi astringjoogan perustajan Pattabhi Joisin seksuaalisen koskettelun kohteena olleet henkilöt olivat osin puhuneet asiasta jo vuosia aiemmin, mutta vasta #metoo oli se aalto, joka nosti aiheen toden teolla julkisuuteen. Keväällä 2019 julkisuuteen nousi yksi Iyengar-joogan pääopettajista, Manouso Manos, ja häneen kohdistetut syytökset seksuaalisista väärinkäytöksistä. Samaan aikaan keskusteluun ovat nousseet myös molempien suuntauksien voimakkaat avustukset, jossa opettaja esim. vääntää oppilaan raajoja ja istuu tai seisoo hänen päällään oppilaan ollessa jooga-asennoissa. (Remski 2018, Leitsinger 2019, Rautaniemi 2020, 369.)

Nämä ajankohtaiset kysymykset eivät monestikaan suoraan nousseet esille haastatteluissa, mutta tradition merkitystä koskevien kysymysten kohdalla neljä viidestä haastateltavasta nosti esille omat ristiriitaiset tunteensa oman nykyisen tai entisen joogasuunnan traditiota tai gurua kohtaan, ja kolmella näihin ristiriitaisiin tunteisiin liittyi selvästi opettajan vallankäyttöön liittyvät kysymykset. Nämä neljä erilaista tarinaa muodostavat neljä tapausesimerkkiä siitä, miten tämä ristiriita näyttäytyy ja miten sen voi ratkaista. Yksi haastateltavista kuvaa ensikohtaamistaan joogalinjan perustajan ja gurun kanssa:

[M]ä menin ihan gurujia katsomaan sen takia et mä ajattelin et miks nää ihmiset palvoo tätä ihmistä -- se oli ihan järkyttävää koska se yritti suudella suulle, ja alko vaan nauramaan. Ja sit mä ajattelin että nää ihmiset oikeesti seuraa tällasta ihmistä. (H2,13)

Tälle haastateltavalle tämä omien toiveiden ja odotusten ja joogasysteemin todellisuuden välillä on niin voimakas, että se saa etääntymään siitä ja vakiintuneista joogatyyleistä kokonaan.

[S]illoin kun tajuaa rakkauden voiman sisällään niin ei voi ikinä, ei voi seurata ikinä mitään tommosta, et ne on ihan tarinoita noi joogagurujen tarinat. (H2,14)

Hänelle siis ristiriidan ratkaisuksi muodostuu etääntyminen kokonaan perinteisistä traditioista seuraamaan “rakkauden voimaa” sisällä. Hänen käsityksensä myös siitä, mitä jooga on, irtoaa myös kokonaan perinteisistä joogatyyleistä ja yhdistyy yleisemmin rakkauteen.

Toisessa tarinassa etääntyminen tapahtuu hitaammin itsetuntemuksen lisääntymisen myötä:

[M]un oma, henkilökohtanen tie on ollut sellanen että mä oon huomannut että oppiessani itsestäni enemmän ja enemmän toi Intian maailma tuntuu vähemmän ja vähemmän niinku, omalta. Koska se aito minä alkaa puskea sieltä esiin ja kas kummaa, sieltä ei tuukkaan mikään intialainen tyyppi vaan aika suomalainen perusjamppa. (H5,17)

Joskus on ihan hauska puhua niinkun joogeista, mutta en mä rakenna ton joogan varaan kyl identiteettiäni kovinkaan paljon. (H5,21)

Tälle haastatelulle etääntyminen intialaisesta kulttuurista tarkoittaa myös etääntymistä joogasta käsitteenä. Hänelle jooga on “työrooli”, ja vaikka se on aktiivisesti osa hänen elämäänsä, se ei enää määrittele identiteettiä.

Kolmas haastateltu kuvaa kokemaansa sisäistä ristiriitaa joogatyylin omaa etiikkaa vastaan olevien elementtien kanssa “Intiaan lähtemisen” muodossa. Intiaan matkustaminen on toisaalta opettajalle odotus ja oletus, toisaalta hänen kuulemansa tarinat ja kokemansa asiat nostattavat hänessä voimakasta vastustusta:

[O]len kyllä kuullut paljon tarinoita kuinka hienoa ja kivaa ja oivaltavaa siellä on. Mut että just se et joku huutais mulle, -- tai et [opettaja] läpsis tai löis tai jotain sellasta kuritustyyppistä harjotusta, -- [se] tuntuu niin vastenmieliseltä ajatukselta, et mä en oo halunnut mennä sinne. (H3,13)

Että kyllä siel on, on siellä pientä jotain hassua, mut se on tehnyt niin paljon jotain hyvääkin -- inhimillisesti, meis on kaikissa niinku hyvii ja huonoii puolii, mut että se on kiistatonta miten paljon se on tehnyt -- niin se ansaitsee siitä sen tunnustuksensa. (H3,21)

Jännite kaiken kunnioituksen ansaitsevan, paljon hienoa ja oivaltavaa tarjoavan oman joogatyylin syntykodin ja toisaalta vastenmielisen kurituksen välillä on tässä käsin kosketeltava. Asian ristiriitaisuus korostuu siinä, että se, mikä on ensin “vastenmielistä”, on seuraavassa hetkessä “jotain pientä hassua”. Näin lieventämällä äsken kertomansa tarinan emotionaalista voimakkuutta haastateltava pystyy taas puhumaan gurusta ja traditiosta, joka ansaitsee tunnustuksensa.

Toinen haastateltava, itse aktiivisesti Intiassa käyvä, kokee tämän jännitteen vielä paljon henkilökohtaisemmin. Hänelle tiukka kurinpito on jotain, jonka hän on itse ensin opetustyylinä itsekin oppinut, ja kokenut kulttuurien yhteentörmäyksen itse opettaessaan:

[M]ä muistan et mullakin oli välillä sellasia kohtauksia että mä tulín aika nopeesti alas sieltä kun mulla oli niin fiksuja oppilaita, niin ne sano mulle suoraan, et aa, sitä on käyty taas -- jossain, otettu vaikutteita. (H4,12)

Hän kuvaa tätä tiukkaa kurinpitoa ”väärinymmärrykseksi”, jonka hänen opettajansa ovat synty- ja kulttuuritaustastaan johtuen omaksuneet, mutta hänellä on ollut mahdollisuus oivaltaa, että tällainen käyttäytyminen on paitsi tarpeetonta, myös väkivaltaa. Hän myös kuvaa joogan myötä opettua taitoa nähdä oma ja toisten kehot hienovireisen tarkasti ”kinesteettiseksi valtikaksi”, jonka antamaa valtaa kaikki eivät osaa käsitellä.

[S]e ongelma on siinä että kun sä tavallaan saat sen kineettisen valtikan käteen jossa sä pystyt sanomaan et vauu, ihmiset on niinkun et sä tiedät tällasta, niin sehän alkaa, sun egos, sen opettajan ego alkaa nousta, sähän nouse mittaamattomaan arvoon (H4,18).

Hänelle tapa ratkaista tämä itselle paljon antaneen joogasysteemin ongelmallisten puolien aiheuttama ristiriita on ollut hahmottaa sama käytös itsessään, nähdä sen synty toisaalta opettajiensa taustassa ja toisaalta opettajan aseman antamassa vallassa, ja ymmärtää, kuinka tällainen tyyli ei opetusmetodina toimi. Hänellä on vahva kunnioitus omaa opettajaansa kohtaan, mutta myös selkeä käsitys siitä, mitä asioita ei hänen toiminnassaan hyväksy, ja mitkä asiat ovat ”väärinymmärrettyjä”.

Niin sillä lailla se on väärinymmärrettyä et miks sä meet kopioimaan toisen ihmisen ongelmia? Et jos se on auktoriteetti sulle niinkuin monille monien muiden asioiden sisällä, niin täytyy, voithan sä silti kritisoida sen käyttäytymistä. (H4,18)

Tässä kuvailussa gurusta on karissut mystiikka. Gurusta on tullut ihminen, jonka käytöstä täytyy ja voi kritisoida. Joogaa harjoituksena pidetään erityisenä ja pyhänä, ja sen erityisyyttä suojellaan rajanvedoin, mutta suhteessa traditioon ja guruun tämä on paljon vähäisempää. Tältä osin tässä tutkielmassa näkyvä moderni jooga todellakin on, kuten haastateltavat itsekin korostivat, sekularisoitunutta.

Näistä tavoista, joilla haastateltavat vuoroin kunnioittavat, kritisoivat, lähestyvät ja etääntyvät traditiosta muodostuu eräänlainen tanssi, jonka kautta haastateltavat muodostavat omia käsityksiään siitä, mitä jooga on, mikä on tradition osa siinä, ja mikä on heidän suhteensa intialaistaustaiseen perinteeseen länsimaisena ihmisenä, jonka arvomaailma voi monelta osin olla erilainen. Näistä esimerkeistä näkee, kuinka Michael Satlow’n viisikohtainen tradition määritelmä tulee hyvin lähelle sitä tapaa, jolla haastateltavat sen ymmärtävät. Se on staattista,

pysyvää, jotain mistä ammentaa, mutta mikä toisaalta myös sitoo. Kukaan tämän tutkielman haastateltavista, olivat he kuinka irroittautuneita perinteisistä perimälinjoista hyvänsä, ei ollut täysin mielipiteetön asiasta. Traditio on joka tapauksessa, hyvässä ja pahassa, jotain “with which we must deal”, jotain minkä kanssa pitää tulla toimeen (Satlow 2011, 134).

Harjoittajien harjoitus elää, muuttuu, mukautuu ja erottautuu reaktiona johonkin pysyvään. Se voi olla auktoriteetin kunnioittamista tai kapinoimista sitä vastaan, mutta se on kuitenkin aina suhteessa siihen. Haastateltavat ovat aktiivisessa suhteessa taustalla olevaan perinteeseen, ja tämän vuorovaikutussuhteen kautta jokin staattinen muuttuu eläväksi. Aivan kuten eräs opettaja kuvaa Patanjalín joogasutria:

[N]iitten kautta tavallaan mä oon oppinut opettamaan, niin sit se niinkun, se elää. (H1,26)

## **4.2 Vapaus ja subjektiivisen sakralisaatio**

Sekä joogan henkisyyden käsityskategorioissa että niissä tavoissa, joilla haastateltavat rakentavat suhdettaan traditioon kulkee yksi yhdistävä teema: Vapauden ja yksilöllisyyden korostus. Traditioon liittyvässä keskustelussa tämä teema nousee esiin monella tavalla. Ensin tavoissa, joilla haastateltavat kuvaavat päätymistään tietyn tradition alle. Heidän motiivinsa ovat henkilökohtaisia ja vapautta korostavia. Ne henkilöt, jotka valitsivat joogaperinteen, joka asettaa harjoitukselle tiukat rajat, valitsivat sen yksilöllisistä ja henkilökohtaisista syistä. Seuraavassa lainauksessa haastateltava kuvaa, miten päätyi vuosikymmenien eri lajien ja joogatyylien harjoittamisen jälkeen valitsemaan vain yhden perinteen:

Et miks hitossa mä otan tota tuolta, tota tuolta ja sitä sillisalaattia niinkun syön, kun se selkeyttää mun [mieltä ja kehoa], kun mul on se yks ja sen kautta tulee se informaatio. (H4,6)

Tämän haastateltavan mielestä on tärkeää valita yksi joogan muoto, mutta syy on henkilökohtainen: Hän kokee saavansa sen kautta selkeyttä. Koko aineistossa tulee hyvin vähän esiin näkemyksiä siitä, että joku toinen joogan muoto olisi merkittävästi kaikkia muita parempi tai erityisempi muutoin, kuin haastateltavalle henkilökohtaisesti tai yksilöllisistä, henkilökohtaisista syistä. Haastateltavat myös sanovat tämän ääneen. Vaikka monilla on vahvoja käsityksiä siitä, mikä tekee joogasta joogaa tai harjoituksesta hyvän, suhtautuminen joogan moninaisuutta kohtaan on avointa ja sallivaa.

Et mä kyllä arvostan kaikkia eri joogasuuntauksia, et musta se on hyvä trendi. Vaikka aika moni on sellasta vähän hassua joogaa. Niin silti ihan hyvä et ne kaikki on olemassa. -- Vaikka mulla on itselläni oma näkemys siitä, niin silti nää kaikki on osa tätä kulttuuria. Ja se on hyvä. (H2,14)

Toisaalta myös tavoissa, joilla haastateltavat kuvaavat etääntymistään tietystä traditiosta, korostuu vapaus ja yksilöllisyys. Haastateltavat ovat hakeneet vapautta muokata, ajatella kriittisesti ja “kuunnella itseään”. Tämä itsensä kuuntelu korostuu myös niissä tavoissa, joilla haastateltavat kuvaavat omaa harjoitustaan tai esimerkillistä joogaharjoitusta yleensä. Harjoituksen jaettu, ylin tavoite on lopulta oppia tuntemaan ja kuuntelemaan itseään. Siinä missä suhde traditioon on haastateltavilla ristiriitainen, heidän kuvauksissaan joogan pyhimmäksi ja tärkeimmäksi arvoksi asettuu itsensä kuuntelu ja oman sisäisen äänen seuraaminen.

Tämä tradition merkityksen väheneminen ja yksilöllisten arvojen korostuminen on linjassa postmodernissa uskonnollisuudessa havaittujen suurten linjojen kanssa. Heelas ja Woodhead esittävät *subjektivisaatiohypoteesin*, jonka mukaan postmodernina aikana myös henkisyudessa korostuvat yksilöllisyys ja vapaus. Käsitteellä “subjektiivinen käänne” Heelas ja Woodhead tarkoittavat suurta, käynnissä olevaa kulttuurista käännettä, jossa ihmiset kääntyvät pois ulkoisista, objektiivisista rooleista ja kohti subjektiivisia kokemuksia, ulkoisista odotuksista kohti omaa sisäisyyttä (2005, 2-3).

Subjektiivinen käänne ja henkisyyden nousu ei ole tapahtumassa vain joogan ym henkisyyden ja perinteisen uskonnollisuuden välillä, vaan myös joogan sisällä. Haastateltavat kuvaavat haastatteluissa irtautumista tiukoista traditioista, vapauden korostuksen asteittaista lisääntymistä oman joogahistorian aikana, vanhojen opetustapojen tiukkaakin kritiikkiä ja tämän ajattelun siirtymistä myös tradition sisään. Näitä on käsitelty tarkemmin luvussa 4.1.

Yksilöllisyys ja vapaus joogassa lähtee joogassa hyvin konkreettisesta: Fyysisistä asanoista. Erityisesti perinteiselle astangajoogalle on ominaista määritelty asentosarja, jossa asanat tehdään tietyllä tavalla tietyssä järjestyksessä, ja uusiin asentoihin saa edetä vain opettajan suostumuksella. Myöskään asentojen muokkaaminen tai muissa joogalajeissa yleinen apuvälineiden käyttö (esim. tiilet tai joogavyöt) ei ole aina sallittua. Yhden haastateltavan kertomus asettuu tätä taustaa vasten: Hänelle omassa joogatyylissään on tärkeää vapaus muokata harjoitusta ja tehdä siitä yksilöllinen (H1,8). Tämän muokkaamisen vapauden hän kokee myös yhdeksi tärkeimmistä asioista, minkä on joogasta oppinut.

Tämä yksilöllisyys ja vapaus on niin joogan ominta henkisyyttä, että se jakautuu edellisessä luvussa esiteltujen joogan henkisyyden muotojen mukaan. Joogan yksilöllisyys voi ilmetä lempeytenä ja sallivuutena omassa harjoituksessa, itsetuntemuksen ja itsensä kuuntelun korostamisena harjoituksen tärkeimpänä päämääränä, tai osana yhteyttä kaikkeen. Yhteyden ja ykseyden korostuksessa oma yksilöllinen tapa olla on eräänlainen portti, joka mahdollistaa yhteyden kaikkeen: “[M]iten elämän henki minua elää” (H2,5).

Jokainen haastatelluista, riippumatta omistautumisesta tietylle joogalinjalle, korosti harjoituksen vapautta. Siinä missä historian, perinteen ja filosofian tuntemista arvostettiin ja sitä pidettiin joogan “muuttumattomana pohjana”, itse harjoituksessa kaikki korostivat vapauden tärkeyttä.

[J]os aattelee, nää filosofiset, niinkun, pohjat, et ne on sitä traditioo. Ei ne muutu, ja ne kantaa eteenpäin sitä. Mut sit taas niinku aattelee joogan asanaharjoitusta, niin sehän muuttuu koko aika. Mut se traditio on siellä taustalla. (H1,27)

Tässä haastateltava erottaa selvästi tradition ja itse harjoituksen, fyysisen asanan, toisistaan. Traditio, jolla haastateltava tässä tarkoittaa astangan filosofista pohjaa, on muuttumaton ja harjoitusta kannatteleva. Sen sijaan asana, liike ja muoto, muuttuu koko ajan.

Asanaharjoituksen muuttumista vapaammaksi ja yksilöllisemmäksi, jollain tapaa omaksi pidettiin joogassa edistyneen harjoituksen mittana.

Ja sit edistynyt harjoitus on enemmänkin et oppilas oivaltaa et se on oma harjoitus, niin sit se on jo edistynyt. (H1,20)

Kuten myös joogan henkisyyden ulottuvuuksista kävi ilmi, joogan korkein taito on hienovireisessä itsensä kuuntelussa, jonka annetaan informoida harjoitusta. Ensisijaista harjoituksessa on kontaktin säilyttäminen itseän. Seuraavassa haastateltava kuvaa, kuinka päivittäinen harjoittelu opettaa kykyä kuunnella itseään, jolloin ulkoapäin tulevan tiedon sijaan asanaharjoitus alkaa muuttua sisältä ohjautuvaksi.

[K]un sä meet sinne, ja vähän aikaa kuuntelet sitä sun kehoa siellä matolla, ja sit kun mietit et mitäs mä nyt tänään tekisin, niin se keho kertoo sulle. Kun sä oot siinä kontaktis koko ajan. Et sulle ei tule ulkoapäin se tieto, et nyt mä teen, et opettaja sanoo et mun täytyy tehdä tää ja tää asana joka päivä. Ei. Vaan se tulee sieltä sisältä päin se tieto. Silloin sä oot itses kanssa siinä. Sä oot siinä tilassa. (H4,15)

Jooga on “tila”, jossa ollaan jokainen itse itsensä kanssa, kuuntelemassa itseään. Tämä paljon tärkeämpää kuin mikään opettajien kuuntelu tai ohjeiden seuraaminen. Kuitenkin tätä itsensä kuuntelemista voi toteuttaa hyvin erilaisilla tavoilla. Se voi tapahtua yhden joogan perinteen sisällä, toistamalla tuttua harjoitusta itselleen varioiden, tai se voi tapahtua muulla tavoin asanaharjoituksen muodossa. Toinen tapa harjoittaa tätä vapautta on irrottaa harjoitus lähes kokonaan asanamuodon puitteista.

[S]e on enemmän hengityksen ja äänen ja liikkeen tämmöstä tutkimusmatkailua. Et miten hengitys, ääni ja liike liikkuu ja usein siitä sit tulee asanoitakin, mut mä en lähde tekemään mitään tiettyä asanaharjoitusta tai tiettyä hengitysharjoitusta. (H2,16)

Kolmas tapa hakea vapautta on ottaa muita perinteitä joogan rinnalle. Yksi haastatelluista kuvaa joogaa työroolikseen, joka ei ole enää niin isossa roolissa omassa elämässä (H5,26).

Tässä tapauksessa joogan aikaansaama itsensä kuuntelu ja aidoksi itsekseen tuleminen on tarkoittanut oman kiinnostuksen kääntymistä muihin suuntiin.

Yksilöllisyys ja vapaus voi ilmetä myös vapautena kyseenalaistaa oman joogalinjan opit ja näkemykset. Yhdelle haastateltavista tärkeää oli mahdollisuus kysyä ja olla kriittinen. Mitään opettajan välittämää ei tarvinnut hyväksyä vain perinteen vuoksi, vaan se mitattiin “tieteellisen mittapuun” mukaan.

Mun täytyy saada niinkun sellanen älyllinen logiikka, järki, eli mulla on periaatteessa, voisko sanoa aika tieteelliset kriteerit, siinä mielessä et mä tahdon et asia täytyy pystyä perustelemaan aukottomasti. Ei sen enempää eikä vähempää. (H5,6)

Ja sitä mä sanon aina omille oppilaillekin että pistäkää tää niin koville kuin ikinä haluatte, että se on tosi tärkeää ... et jos he pystyy ampuun alas nää jutut, niin miksi tuhata aikaansa. (H5, 25)

Nämä edellä esitellyt tavat suhtautua vapauden merkityksellisyyteen joogassa kuvaavat sitä tapaa, jolla haastateltavat käsityksissään sakralisoivat subjektiivista ja henkilökohtaista. Joogaharjoitus pyörii ja rakentuu henkilökohtaisen ja subjektiivisen ympärillä. Opit ja perinteet asettuvat tässä ajattelussa ennemminkin reiteiksi oman yksilöllisyyden löytämiseen. Asanasarjoja seurataan vain siihen asti, kunnes oma keho alkaa kertoa, mitä se seuraavaksi haluaa. Asentoja muokataan lempeydellä omanlaisiksi. Joogamatolle lähdetään “treffeille itsensä kanssa” (H3,28). Kuten joogan henkisyyden kategorioista käy ilmi, joogaharjoitus voi muodostua työkaluksi työstää omaa psyykettä, arkisten stressien purkamisesta traumaattisiin kokemuksiin, ja lopulta tämän harjoituksen kautta muodostuva “aito minä” koetaan porttina kosmiseen yhteyteen. Näiden käsitysten kautta yksilöllisyyttä pyhitetään asettamalla se keskiöön kerta toisensa jälkeen.

Tähän henkilökohtaisen ja subjektiivisen merkitykselliseksi asettamiseen liittyy läheisesti myös vapaus. Vapaus ja vapauden ottaminen suhteessa traditioon on se tapa, jolla yksilöllisyyden vaaliminen tulee mahdolliseksi.

[E]i oikeesti joogassa oo mitään oletusta siitä miten sun pitäis elää, mitä sun pitäis syödä, vaan on vaan se että miten minä näen tämän hetken ja miten minä vastaan tähän hetkeen, mut ei kukaan ulkopuolinen voi sanoa et miten sun se pitäis tehdä. (H2,5)

Kuten luvusta 4.1 kävi ilmi, vapaus asetetaan jatkuvasti tradition kontekstiin, ja yksilöllinen harjoitus rakentuu jatkuvana rajankäyntinä henkilökohtaisen ja kollektiivisen, vapauden ja opin välillä: Kunnioita opettajaa, mutta kuuntele ensisijaisesti itseäsi. Pidä traditio jalustana, mutta rakenna itse sen päälle.

Luvussa 3.1 viittasin Mary Douglasin sanoihin raja-alueiden vaarallisuudesta ja haavoittuvaisesta luonteesta. Tämän luvun lainaukset vapauden merkityksestä paljastavat

jotain siitä jännitteestä, jonka joogan käsitteen määrittely, sen rajoilla suhteessa uskontoon ja liikuntaan, mutta myös harjoituksen muotoon ja omaan vapauteen, sisältää. Joogan käsitteen ja muodon raja-alueilla on riski siitä, että jooga ja sen kokemus vahingoittuu jollain tapaa. “Jos rajoja koetellaan suuntaan tai toiseen, peruskokemus muuttaa muotoaan” (Douglas 2000, 190). Mutta samaan aikaan nämä raja-alueet, vapaus venyttää käsitystä joogasta, ovat luovuuden lähde. Näitä vapauksia haetaan ja rajoja koetellaan eri tavoilla, sillä joogakäsitykset ja sen määritelmät ovat erilaisia. Mutta jännite - samanaikainen tarve nojautua kohti luovuutta ja toisaalta tämän rajojen venyttämisen tuoma uhka joogan liian totaaliseen muuttumisesta - on yhteinen.

Myös vapaudesta puhuessa on hyvä ottaa huomioon haastateltavien suuretkin erot siinä, miten he määrittelevät joogan. Sille, jolle joogan määritelmä sisältää asanamuodon, vapaus tapahtuu tämän muodon sisällä. Henkilölle, jolle sana jooga tarkoittaa intialaista viisauksiperinnettä, suomalaisen perinteen puoleen kääntyminen tarkoittaa joogasta etääntymistä. Missä taas henkilölle, jolle jooga on universaali, kaikissa kulttuureissa oleva ja kattaa monet erilaiset liikkeen muodot, harjoitus voi sisältää paljon vapaata liikettä ja ottaa inspiraationsa monista erilaisista kulttuuriperinteistä. Tämä harjoitusten valtava kirjo on tyypillistä uusille joogan muodoille, joita Theodora Wildcroft kutsuu “*post-lineage*”, perimälinjojen jälkeiseksi joogaksi. Niihin kuuluu monia erilaisia liikkeen, kehoastin ja kehotietoisuuden harjoituksia (2018, 26). *Post-lineage* käsitteenä kuvaa myös muuttunutta tapaan suhtautua traditioon ja auktoriteettiin: Siirtymistä pois perimälinjoista ainoana auktoriteetteina kohti yhteisöllisempiä vallan jakamisen ja joogan määrittelyn muotoja (Wildcroft 2018,19). Tämän tutkielman tulosten pohjalta voidaan sanoa, että vastaavaa muutosta voi olla tapahtumassa myös Suomessa. Sitä, missä määrin tämä käsite sopii myös suomalaiseen kontekstiin, olisi kiinnostavaa tutkia.

Tämän tutkielman kysymykset yhdistyvät suoraan moniin tämän hetken uskonnontutkimuksen isoihin kysymyksiin modernin ja jälkimodernin ajan uskonnollisuuden muutoksesta sekä sekularisaation ja sakralisaation vastakkaisista prosesseista. Tutkielman tuloksissa on havaittavissa molempia: Käsitys joogasta sekulaarina harjoituksena ja viitteitä siitä, miten suhde traditioon ja guruun on sekularisoitunut. Samaan aikaan käsitykset joogasta painottuvat sisäiseen, yksilölliseen ja henkilökohtaiseen, mikä on linjassa *subjektivisaatiohypoteesin* ja henkilökohtaisen sakralisaation kanssa. Mutta toisaalta on syytä Steve Brucen tapaan kysyä missä määrin joogan henkisyys on henkisyyttä laisinkaan. Onko joogassa kyse pelkästä kiinnostuksesta omaa hyvinvointia kohtaan vai onko se osana muuta uushenkisyyttä ilmiötä, joka edustaa uskonnollisuuden muutosta modernissa ajassa?



Brucen mukaan uskonnon merkityksen lasku on seuraus hienovaraisista sosiaalisista muutoksista. Modernisaatio muuttaa uskonnon asemaa ja tekee siitä vaikeamman siirtää seuraaville sukupolville. Uskonnon aseman muutoksen lisäksi myös perinteinen yhteisöllisyys on vähentynyt, ja uskontojen kentän moninaistuminen tekee uskonnosta selvemmin henkilökohtaisen valinnan. Tieteen merkityksen sijaan Bruce korostaa teknologian merkitystä: Teknologian ansiosta ihmisellä on yhä suurempi valta vaikuttaa ympäristöönsä, eikä yliluonnolliseen turvautuminen ole enää niin tarpeellista. Nämä muutokset vähentävät uskonnon näkymistä arjessa ja vaikeuttavat sen siirtämistä eteenpäin. Uskovista sen sijaan tulee valikoivia ja autonomisia. (2017, 6–10.) Bruce kommentoi ajatusta, että uskonnollisuus ei vähene, vaan muuttuu, viittaamalla uushenkisyyden huonoon kykyyn luoda ja ylläpitää sosiaalisia instituutioita. Ilman sitä uskonnollisuuden ylläpitäminen ja siirtäminen eteenpäin on vaikeaa. Jos usko perustuu ajatukseen “usko vain siihen, mikä sinusta tuntuu todelta”, se keksitään aina uudelleen ja häviää jokaisen uskovan mukana. (2017, 14.)

Joogan henkisyyden eri kategoriat vastaavat näihin kysymyksiin hieman eri tavoin. Hyvinvoinnin ja tasapainon kategoriassa on selvimmin kyse kokonaistavaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimisesta, joka yhdistyy Paul Heelasin laajaan käsitykseen holistisesta henkisyydestä. Tätä on näkyvillä myös tietoisuuden ja mielenhallinnan kategoriassa, mutta siinä on kyse myös sitoutuneesta toiminnasta, jolla tavoitellaan vapautumista oman persoonan vallasta. Sen opillinen tausta on esimerkiksi Patanjalin *Yogasutrassa*. Yhteyden ja muodonmuutoksen kategoriassa on puolestaan näkyvissä henkistä etsintää, kaipuuta yhteyteen jonkin itseä suuremman kanssa.

De Micheliksen modernin psykosomaattisen joogan määritelmään kuuluu ajatus “kokemusperäisestä epistemologiasta”. Sille on siis tyypillistä kokemusta painottava käsitys tiedosta ja tietämisen mahdollisuuksista. Tämä näkyi hyvin selkeästi haastateltujen käsityksissä joogasta ja joogan henkisyydestä. Joogassa kaikkein tärkeintä on sen henkilökohtainen kokemuksellisuus. Palaan vielä Theodora Wildcroftin väitöskirjassaan käyttämä määritelmään, jonka mukaan nykyaikainen jooga on säännöllinen rutiini, joka sisältää tietoista, ritualisoitua, somaattiseen kokemukseen keskittyvää liikettä. Se tapahtuu harjoituksen alakulttuureissa, jotka liittyvät Intian niemimaan uskontojen ja kulttuurien monimuotoisiin uskomuksiin ja ovat kompleksisissa suhteissa niiden kanssa. (Wildcroft 2018, 14.) Tutkielmani kysymykset linkittyvät tähän määritelmään monilla tavoin. Kysymykset kuten “mitä jooga on?”, “mitä on joogan henkisyys?” ja “mitä on joogan traditio?” kohdistuvat suoraan määritelmässä mainittuihin kompleksisiin suhteisiin. Moderni jooga elää jatkuvassa jännitteisessä suhteessa omiin juuriinsa. Tämä tutkielma on yksi kuvaus

siitä, millaisia nuo jännitteiset suhteet voivat olla, ja millaisilla yksilöllisillä ja jaetuilla tavoilla harjoittajat ratkovat tätä jännitettä.

Kaikki palaa siis takaisin ajatukseen siitä, mitä jooga on. Se on jotain henkilökohtaista ja kokemuksellista. Tradition ja muoto kulkevat rinnalla, ja niistä ammennetaan, kunnes jossain vaiheessa haastateltavien kertomuksissa niistä päästetään irti. Syvimmillään jooga sellaisena, kun se tämän tutkielman haastateltaville näyttäytyy, on kuitenkin henkilökohtainen kokemus, jonkinlainen suora kohtaaminen, joka voi yhdistyä kaikkeen elämässä, kuten yksi haastateltavista asian ilmaisee:

Mitä mulle jooga on? Se on elämäniloa, ihmisten keskinäistä hyvää kommunikaatiota, rehellisyyttä, ja sitä että rakkaus alkaa elää meissä enemmän. --- [Se on sitä, että] poistetaan tämmöset turhat höpölöpöt ja kohdataan elämä suoraan. No ehkä se on se et kohdataan elämä suoraan. (H2,29)

## 5. Johtopäätökset

Tämän tutkielman tarkoituksena oli vastata kahteen tutkimuskysymykseen: Millaisia ovat haasteltujen joogaopettajien käsitykset joogan henkisyydestä ja millaista rajankäyntiä he tekevät joogaharjoituksen taustalla olevaan traditioon. Tutkielman aineistona oli viiden haastateltavan syvähaastatteluaineisto, jotka toteutettiin puolistrukturoidusti. Aineiston analyysin tutkimusotteena käytettiin tarkoitukseen sovellettua fenomenografista menetelmää. Haastatteluprosessin aikana ilmeni, että haastateltavien käsitykset siitä, mitä jooga on, ovat niin monimuotoisia ja kirjavia, että niitä on syytä kuvailla tarkemmin. Haastateltavat määrittelivät joogaa paitsi kuvaamalla, mitä joogaa on, myös merkittävilta osin vetämällä rajoja siihen, mitä jooga ei ole. Tätä rajankäyntiä tehtiin erityisesti suhteessa liikuntaan ja uskontoon. Haastateltavat vetivät rajoja “oikean joogan” ja “jumppajoogan” välille erottaakseen joogan liikunnasta. Samanlaista rajankäyntiä haastateltavat tekivät suhteessa uskontoon. Joogan luonteelle on olennaista siihen kuuluva henkisyys, mutta samaan aikaan haastateltavat erottivat joogan selvästi uskonnosta.

Fenomenografisen analyysin tuloksena aineistosta löytyi kolme joogan henkisyyden käsityskategoriaa: hyvinvoinnin ja tasapainon, mielenhallinnan ja tietoisuuden sekä yhteyden ja muodonmuutoksen kategoriat. Hyvinvoinnin ja tasapainon kategoriassa korostuvat positiiviset tunteet itsensä hyväksymisestä, hyvinvoinnista ja sisäisestä tasapainosta. Ne ovat voimakkaasti yhteydessä joogan keholliseen kokemukseen ja joogaharjoitteiden aikaansaamien tuntemusten erityislaatuisuuteen suhteessa arkielämään. Nämä sopivat myös hyvin yhteen sen kuvan kanssa, joka joogasta on kaupallisessa mediakulttuurissa.

Mielenhallinnan ja tietoisuuden kategoriassa korostuu pitkäjänteinen mielen harjoittaminen, jonka uskotaan ja koetaan johtavan vapautumiseen joogaajan omien tunteiden ja ajatusten vallan alta. Joogaharjoituksen kuvaamisessa korostuvat oman kehon ja mielen hallinnan hakeminen, joka sopii yhteen Patanjalin *Yogasutran* askeettisen filosofian kanssa. Toisaalta nämä joogan tavoitteet voidaan yhdistää myös psykologiseen itsesäätelykyvyn käsitteeseen. Kolmannessa, yhteyden ja muodonmuutoksen kategoriassa painottuu yhteyden kokemus ja sen etsiminen sekä näihin kokemuksiin liittyvä, joogan aikaansaama muutosprosessi.

Hallinnan sijaan tässä kategoriassa asennetta joogaan kuvaa antautuminen ja sallivuus: Tunteita ja kokemuksia ei pyritä hallitsemaan tai niistä irrottautumaan, vaan joogan avulla etsitään yhteyttä itseen ja koko maailmankaikkeuteen.

Luvussa 4 kuvailen ensin, millaisia käsityksiä haastateltavilla on joogan traditiosta, ja kuinka joogaopettajat rakentavat näitä käsityksiään tradition ja nykyaikaan kuuluvan subjektiivisen korostuksen välisessä jännitteessä aktiivisina toimijoina. Haastateltavien suhde traditioon on monella tapaa jännitteinen, mikä näkyy niissä tavoissa, joilla suhdetta traditioon kuvataan. Sen tärkeyttä ja merkitystä korostetaan, mutta se koetaan myös rajoittavana, tai omaa vapautta olla kriittinen ja muokata harjoitusta halutaan korostaa. Tämä ristiriidan kokemus on hyvin yhteneväinen, mutta ne tavat, joilla ristiriita ratkaistaan, ovat yksilöllisiä ja vaihtelevia. Pääpiirteissään harjoittajat joko pyrkivät tuomaan vapautta muokata ja kyseenalaistaa oman traditionsa sisälle, tai valitsevat olla identifioitumatta joogan eri muotoihin ja perinteisiin. Sekä joogan henkisyyden kategorioista, että traditioon liittyvästä rajankäynnistä nousee esille vapauden, henkilökohtaisen ja yksilöllisen korostus. Kutsun tätä Paul Heelasia ja Linda Woodheadia mukaillen subjektiivisen sakralisaatioksi. Läpi aineiston on näkyvillä, kuinka haastateltavat korostavat henkilökohtaista, kehollista ja yksilöllistä. Joogan henkisyys ei liity traditioihin, teksteihin tai guruihin, vaan niitä pidetään lähteinä itse harjoitukselle, jossa joogan henkisyys on läsnä omassa, yksilöllisessä kokemuksessa.

Jooga on jatkuvasti kasvava harrastus, ja merkittävä, ellei suurin osa joogan opettajista ja harrastajista ei kuulu enää yhden perinteen alle, vaan yhdistelee vaikutteita monimuotoisesta hyvinvointialojen, joogan ja uushenkisyyden kentästä. Siksi on tärkeää, että sitä tutkitaan, ei vain yksittäisten perinteiden tai historian, vaan laajasti harrastajien ja ohjaajien näkökulmasta. Tämä tutkielma pyrkii luomaan alustavaa kuvaa suomalaisen joogan laajasta kentästä.

Aineistosta nousi esiin useita sekä ajattomia, että ajankohtaisia kysymyksiä: Henkisyyden ja uskonnollisuuden erottelu, tradition ja subjektiivisen välinen jännite sekä valtaan ja vallankäyttöön liittyvät kysymykset. Viiden haastattelun aineiston pohjalta ei voi esittää laajoja johtopäätöksiä siitä, millaista joogan henkisyys nyky-Suomessa on. Siksi jatkossa tämän tutkielman löydöksiä voisi tarkastella laajemmin esimerkiksi määrällisen tutkimuksen kautta. Traditioon ja valtaan liittyvät kysymykset ovat tälläkin hetkellä #metoo-liikkeen ansiosta pinnalla, joten jatkotutkimus aiheesta oli tärkeää myös joogassa.

## 6. Lähteet ja kirjallisuus

### 6.1 Ensimmäiset lähteet

Haastattelu 1, 08.10.2018. 70min.

Haastattelu 2, 23.11.2018 63 min..

Haastattelu 3, 8.1.2019. 85 min..

Haastattelu 4, 13.2.2019. 78 min.

Haastattelu 5, 26.2.2019. 90min.

Haastattelut litteroitu, tekijän hallussa.

### 6.2 Toissijaiset lähteet

Leitsinger, Miranda (2019). Sexual Assault Allegations 'Proven to Be True' Against Famed S.F. Yoga Teacher. KQED.org <https://www.kqed.org/news/11738739/sexual-assault-allegations-proven-to-be-true-against-famed-s-f-yoga-teacher> (luettu 11.05.2020)

Remski, Matthew (2018) Yoga's Culture of Sexual Abuse: Nine Women Tell Their Stories. The Walrus. <https://thewalrus.ca/yogas-culture-of-sexual-abuse-nine-women-tell-their-stories/> luettu 17.4.2020

### 6.3 Kirjallisuus

Aldwin, Carolyn M., Crystal L. Park, Yu-Jin Jeong & Ritwik Nath (2014). Differing pathways between religiousness, spirituality, and health: A self-regulation perspective. *Psychology of Religion and Spirituality* 6 (1), 9-21.

Ammerman, Nancy T. (2013) Spiritual, but not Religious? Beyond binary choices in the Study of Religion. *Journal for the Scientific Study of Religion* 52(2), 258–278.

Anttonen, Veikko (2010). Uskontotieteen Maastot Ja Kartat. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Berger, Andrea (2011). Self-regulation: Brain, Cognition, and Development. Washington, DC: American Psychological Association.

Broo, Måns (2010). Joogan Filosofia: Patañjalin Yoga-sūtra. Helsinki: Gaudeamus.

Broo, Måns ja Christiane Königstedt (2016). Empowerment and Articulation of Agency among Finnish Yoga Practitioners. Peik Ingman, Terhi Utriainen, Tuija Hovi & Måns Broo (toim.), The relational dynamics of enchantment and sacralization: Changing the terms of the religion versus secularity debate. Sheffield, South Yorkshire; Bristol, CT: Equinox Publishing Ltd.

Bruce, Steve (2017). Secular Beats Spiritual: The Westernization of the Easternization of the West. First edition. Oxford: Oxford University Press.

- Byrne, Jean & Mark Singleton (2008). *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. London; New York: Routledge.
- Cousin, Glynis (2009). *Researching Learning in Higher Education: An Introduction to Contemporary Methods and Approaches*. New York, NY: Routledge.
- De Michelis, Elizabeth (2005). *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum.
- Dortins, E. (2002). Reflections on phenomenographic process: Interview, transcription and analysis: Interview, transcription and analysis. *Quality Conversations*. 207-213.
- Douglas, Mary, Virpi Blom, ja Kaarina Hazard (2000). *Puhtaus ja Vaara: Rituaalistisen Rajanvedon Analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Gallagher, Shaun (2014) *Embodied cognition and phenomenology*. Lawrence Shapiro (toim.), *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*. London: Taylor & Francis Group.
- Gard Tim, Noggle Jessica J., Park Crystal L., Vago David R., Wilson Angela (2014): Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 770.
- Hasselle-Newcombe, Suzanne (2005). Spirituality and 'Mystical Religion' in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga. *Journal of Contemporary Religion*, 20(3), 305-321.
- Heelas, Paul (1996). *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell.
- Heelas, Paul & Linda Woodhead (2005). *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*. Malden, MA: Blackwell.
- Heelas, Paul (2008). *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Malden, MA: Blackwell Pub.
- Hervieu-Léger, Danièle (1998). The Transmission and Formation of Socioreligious Identities in Modernity: An Analytical Essay on the Trajectories of Identification. *International Sociology*, 13(2), 213–228.
- Ketola, Kimmo (2008) *Uskonnot Suomessa 2008: Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin*. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Knott, Kim (2005). *The Location of Religion: A Spatial Analysis of the Left Hand*. Oakville (CT): Equinox Pub.
- Koniecki, Krzysztof T. (2016) *Is the Body the Temple of the Soul?: Modern Yoga Practice as a Psychosocial Phenomenon*. Jagiellonian University Press.

- Marton, Ference & Shirley Booth (1997). *Learning and Awareness*. Mahwah [N.J.]: Lawrence Erlbaum Associates.
- Nevrin, Klas (2008). *Empowerment and using the Body in Modern Postural Yoga*. Jean Byrne & Mark Singleton (toim.), *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. London; New York: Routledge.
- Newcombe, Suzanne (2018). *Spaces of Yoga – Towards a Non-Essentialist Understanding of Yoga*. Karl Baier, Philipp Andre Maas & Karin Preisendanz (toim.), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspective*. Wiener Forum fur Theologie und Religionswissenschaft. Göttingen: V&R University Press, 551–573.
- Newcombe, Suzanne (2016): What is tradition? Entanglements and metaphors. *Auryoga Blog*. <http://www.ayuryog.org/blog/what-%E2%80%98tradition%E2%80%99%E2%80%93entanglements-and-metaphors> (luettu 11.05.2020)
- Puustinen, Liina, Matti Rautaniemi & Lauha Halonen (2013). Enemmän Kuin Liikuntaa: Jooga Kaupallisessa Mediakulttuurissa. *Media & Viestintä* 36 (2).
- Rautaniemi, Matti (2010). *Henkisyys, Hyvinvointi, Yksilöllisyys Ja Sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa*. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201004121636>
- Rautaniemi, Matti (2020). *Joogan Historia: Erakkomajoista Kuntosaleille*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Basam Books.
- Repo, Virve (2012). *Jooga-ilmio 1960-luvun lopun ja 1970-luvun Suomessa*. Pro gradu-tutkielma. Turun yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201203131545>
- Satlow, Michael (2011): *Tradition - the Power of Constraint*. Orsi, Robert A. (toim.), *The Cambridge Companion to Religious Studies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Singleton, Mark (2010) *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York (NY): Oxford University Press.
- Törmä, Terhi (2015). *Oma ruumis ja kerronnan kaari: Merkityksen muodostuminen Maurice Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologisen ja Paul Ricoeurin narratiivisen imaginaatiokäsityksen mukaan*. Helsinki: Suomalainen Teologinen Kirjallisuusseura.
- Wildcroft, Theodora (2018) *Patterns of Authority and Practice Relationships in 'Post-Lineage Yoga'*. Väitöskirja. The Open University.

# Liitteet

## ***Liite 1***

Hei!

Opiskelen teologian ja uskonnotutkimuksen koulutusohjelmassa Helsingin yliopistossa ja teen yliopistonlehtori Johan Bastubackan johdolla maisterin opintoihin kuuluvaa tutkielmaa. Tutkielmani koskee joogan harjoittamista ja joogan harjoittamiseen liittyviä käsityksiä ja merkityksiä.

Tutkielmaani varten haluaisin haastatella joogaopettajia, joilla on kokemusta myös joogaohjaajien kouluttamisesta. Tässä pyytäisin Sinun apuasi. Kyseessä olisi noin tunnin mittainen, vapaamuotoisesti etenevä haastattelu, jonka aikana haluaisin kuulla ajatuksistasi joogan harjoittamiseen ja opettamiseen liittyen. Haastattelut toteutetaan joulukuun 2018 ja tammikuun 2019 aikana. Voimme yhdessä sopia sopivan ajan ja paikan.

Haastattelut äänitetään analysointia varten ja kerättyä aineistoa tullaan käyttämään vain tutkimustarkoituksiin. Kerättyä aineistoa käsitellään anonymisti ja se hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Voit myös halutessasi vetäytyä tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa.

Jos olisit halukas osallistumaan, ole minuun yhteydessä sähköpostitse tai puhelimitse. Vastaan myös mielelläni kaikkiin tutkielmaan ja haastatteluprosessiin liittyviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin,

Mea Sinersaari  
Kasvatustieteen kandidaatti,  
teologian ylioppilas

Toimin Mea Sinersaaren tutkielman ohjaajana. Voit tarvittaessa kääntyä puoleeni kaikissa tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä.

Johan Bastubacka  
käytännöllisen teologian dosentti, yliopistonlehtori,  
Helsingin yliopisto



## **Liite 2**

### **Haastattelurunko**

#### **1) Oma joogahistoria**

- oman joogaharjoituksen muotoutuminen
- suhde joogafilosofiaan
- suhde traditioon

Esimerkkikysymyksiä:

Mikä johdatti sinut joogan pariin?

Miksi aloit joogata?

Mikä joogassa viehätti?

Mitä harjoitus on tuonut elämääsi?

Mikä sinulle on joogaharjoituksen tarkoitus?

-> pyytään kertomaan lisää, kun henkisyteen/hengellisyyteen liittyviä elementtejä (X) nousee esiin:

Kerro lisää asiasta x

Miten x näkyy omassa joogaharjoituksessasi?

Millainen oli käsityksesi X:stä ennen joogaa?

Miten kokemuksesi/käsityksesi X:stä on muuttunut?

Onko jokin vaikuttanut erityisesti käsitykseen x:stä?

Miten joogaharjoituksesi on muuttunut ajan myötä?

Milloin harjoitus on ollut erityisen tärkeässä osassa elämässäsi? miksi?

#### **2) Joogaopettajuus**

- omien käsitysten muuttuminen ja vaikutteet sen taustalla

Esimerkkikysymyksiä:

Miten sinusta tuli joogaohjaaja/opettaja?

Onko näkemyksesi asiasta X muuttunut, kun aloit myös opettaa joogaa?

Miten X näkyy sinulle opettamisessa?

Miten X näkyy tunteilanteissa?

Miten X nousee esiin joogaopettajia koulutettaessa?

#### **3) Jooga ja joogan merkitys**

- keskeiset vaikutteet ja vaikuttajat

Mitä jooga on?

Miten käsityksesi on muuttunut ja kenen vaikutuksesta?